sağlıklı çocuklar, mutlu aileler

Parents®

MART 2018
SAYI: 156
FİYATI: 8TL
www.parentsdergisi.com

3 FARKLI GÖZDEN DOWN SENDROMU

KÜTÜPHANELER
KİTAPSIZ VE ÇOCUKSUZ KALMASIN

Teknoloji etrafınızı kuşatmasın

SÜT AMA HANGİSİ?

4 *ELEMENTİN ANNE SÜTÜNE ETKİSİ*

ÇOK DİLLİ OLABİLMEK NASIL MÜMKÜN?

+ STİL & GÜZELLİK TÜYOLARI
TATİL ROTALARI & HEDİYELER
DENEYİMLİ KÖŞE YAZARLARI

ISSN 1305-4201
K.K.T.C. 9,5 TL
9 771305 420008
Openmedia

happy baby®

Innocent

Happy Baby • Happy Family • Happy Mommy

Detaylı Bilgi ve internet sitesi için QR kodu cep telefonunuza okutunuz

Yenidoğan cildine Bütünüyle Hassas Bütünüyle Uyumlu Bütünüyle Masum

VIVATINELL
UNITED KINGDOM
UNIT 138, BRADLEY HALL TRADING ESTATE,
BRADLEY LANE, STANDISH, WIGAN, WN6 0XQ

www.happybabyskincare.com

HappyBaby is a registered trademark of Vivatinell Ltd.

e-mail: contact@vivatinell.com

Produced in the UK

Happy Babies' Skin Care

VIVATINELL

happy baby®

BabyDerm®

Happy Family • Happy Baby • Happy Mommy •

Detaylı Bilgi ve internet sitesi için QR kodu cep telefonunuza okutunuz

Bebeğinizin cildi Çok mu Kızarık... Çok mu kuru... Çok mu Can Sıkıcı...

Happy Babies' Skin Care

Bebeğinizin can sıkan cilt sorunlarına karşı tek: BabyDerm®

VIVATINELL
UNITED KINGDOM

www.happybabyskincare.com

HappyBaby is a registered trademark of Vivatinell Ltd.

e-mail: contact@vivatinell.com

Produced in the UK

içindekiler

ÇOCUK

42- **Takviye şart mı?**
D Vitamininin önemi

46- **Okusun da büyüsün**
Yazan: Özge Lokmanhekim

54- **27Mart-2 Nisan Kütüphane Haftası**
En keyifli çocuk kütüphaneleri

56- **Teknoloji**
Çocukların hayatında ne kadar olmalı?

58- **Çocuklar için**
En faydalı uygulamalar

60- **Yaz tatili için**
Yurt Dışındaki Yaz okullarını araştırdık

66- **Yabancı Dil**
Nasıl öğrenilir? Prof. Dr. Belma Haznedar anlattı

68- **3 Gözden 3 Dilden**
Down Sendromu

74- **Arada Kalmayın**
Kardeş Kavgasının önüne geçin

80- **Özsaygı nasıl güçlendirilir?**
Yazan: Gülçin Karadeniz

82- **Yemediklerini de yesin**
Nasıl?

84- **Süt**
Ama hangisi?

86- **Sportif çocuklar için**
Yeni çıkanlar

Sallanan
Bebek Karyolası
699₺

Bebeğinizin odası hazır mı?

EO TEKNOLOJİSİ Düşük formaldehit oranına sahip hammadde kullanımı.

*Tekstil seti ürüne dahil değildir.

cilek.com cilekodasi

ÇİLEK

mart.

ANNE

90- **Anneler soruyor**
Uzmanlar cevaplıyor

92- **Mucize Anne sütü**
Ayurvedik yaklaşım

96- **Rahat ve şık anneler için**
Yeni sezon

98- **Çirkin kadın yok**
Bakımlı kadın var

EĞLENCE

102- **Evleriniz dağılmasın**
Düzenli olmanın yolları

106- **Gez Gör Keşfet ile**
Portekiz macerası

110- **Anne buluşmaları**
212 İstanbul AVM

112- **Gezgin Anneler Kulübü**
Malatya

68

BÜYÜYORUM

116- **Hamilelik**
Ne zaman geçecek bulantılar?

116- **0-6 Ay**
Duyular nasıl harekete geçirilir?

117- **0-12 Ay**
Vedalar nasıl kolaylaşır?

118- **1-2 Yaş**
Doktor randevuları nasıl kolaylaşır?

119- **3-4 Yaş**
Özür dileme nasıl öğretilir?

119-**5-6 Yaş**
Katı ama adil nasıl olunur?

120- **7+ Yaş**
Uyku sorunları

98

82

60

her sayıda

10 **Editör Anne**
12 **Anneden Anneye**
Zeynep Gözübüyük
14 **Aslan Kral**
Fatih Türkmenoğlu
16 **Yasemin'in Mutfağı**
Yasemin Üstay Tekin
22 **Doğal Anne**
Başak Pirtini
24 **Sağlık Notları**
30 **Haberler**
38 **Ajanda**
40 **Yeni çıkan Kitaplar**
111 **En Yeniler**

Sevdiklerine iyi bakmak isteyenlerin yanındayız!

Beko Vitaminist'le vitamin deposu karışımlar günün her anında sevdiklerinizin yanında.

Ağızlığını takınca şişeniz
her yerde yanınızda!

600 ml
hacimli tritan haznesi
koku yapmaz,
çizilmez, kırılmaz.

Dakikada
22.000 devirle dönen
paslanmaz çelik bıçaklar.

Koç

444 0 888
Yetkili Servis İçin Tek Numara
www.beko.com.tr

beko
Yanındayız.

UZMANLARIMIZ
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Prof. Dr. Tansu Küçük
Maslak Acıbadem Hastanesi
0212 304 44 44

Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Uzmanı Nurten Aydın
AN Eğitim ve Aile Danışmanlık Merkezi
0216 478 49 38

Çocuk Gelişimi Bölüm Başkanı Prof. Dr. Makbule Meziyet Arı
İstanbul Bilgi Üniversitesi
0212 311 50 00

İç Hastalıkları Uzmanı Dr. Bülent Yardımcı
Florence Nightingale Hastanesi
444 0 436

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Op. Dr. Nuri Ceydeli
Anadolu Sağlık Merkezi
44 44 276

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Dr. Nilüfer Saruhan
Anadolu Sağlık Merkezi
44 44 276

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Dr. Meltem Çam
Anadolu Sağlık Merkezi
44 44 276

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Dr. Zeynep Yılmaz
Anadolu Sağlık Merkezi
44 44 276

Çocuk Cerrahisi Uzmanı Prof. Dr. Salih Somuncu
Medical Park Göztepe Hastanesi
444 44 84

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Prof. Dr. Fatih Durmuşoğlu
www.profdrfatihdurmusoglu.com
(0216) 386 73 73

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Op. Dr. Asena Ayar
Memorial Şişli Hastanesi
444 7 888

Uyku Sağlığı Tanı ve Tedavi Merkezi Doç. Dr. Seçil Aydınöz
www.uykusagligi.com

Parents
annelerin her şeyini paylaşabilecekleri iyi bir arkadaş.

İMTİYAZ SAHİBİ
NB Medya Pazarlama Ltd. Şti.

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Kübra Güllaç (Sorumlu)
kubra.gullac@open.gen.tr

KREATİF DİREKTÖR
Serkan Eren
serkan.eren@open.gen.tr

GÖRSEL YÖNETMEN
Ceyhun Akgün
ceyhun.akgun@open.gen.tr

EDİTÖR
Pelin Demirel
pelin.demirel@open.gen.tr

WEB EDİTÖR
Büşra Özgüç
busra.ozguc@open.gen.tr

YAZARLAR
Fatih Türkmenoğlu,
Nesteren Gazioğlu,Ece Kumkale,
Yasemin Üstay Tekin, Zeynep
Gözübüyük, Canan Demiray,
Gülçin Karadeniz, Başak Pirtini,
Özge Selçuk Bozkurt, İpek Şatır

KATKIDA BULUNANLAR
Tuba Üstün

ÇEVİRİ
Deniz Turgay

FOTOĞRAF
Emre Topdemir

ABONE
abone@parentsdergisi.com

REKLAM MÜDÜRÜ
Betül Bozkurt Sözgen
betul.bozkurt@open.gen.tr

REKLAM REZERVASYON
reklam@parentsdergisi.com
(216) 700 14 80

YÖNETİM YERİ
Openmedia
clever messages for open minds
Bağdat Caddesi Rüştiye Sokak
Etkin Apt. No:13/2 Kızıltoprak
Kadıköy İstanbul
(216) 700 14 80
info@open.gen.tr

BASKI
İmak Ofset Basım Yayın Tic. ve San. Ltd. Şti.
Merkez Mh. Atatürk Cad. Göl Sk. No:1
34197 Yenibosna / İstanbul
T: 444 62 18
www.imakofset.com.tr

DAĞITIM
Dünya Süper Veb. Ofset A.Ş.
100. Yıl Mah. Hüseyin Karaaslan Cad.
34204 Bağcılar/İst.
T: 0212 440 24 24
Yerel süreli, Mart 2018

PARENTS INTERNATIONAL
meredith

MEREDITH NATIONAL MEDIA GROUP

EXECUTIVE VICE PRESIDENT/PUBLISHER
Carey Witmer

EDITOR IN CHIEF
Dana Points

PRESIDENT
Tom Harty

MEREDITH CORPORATION

CHAIRMAN AND CHIEF EXECUTIVE OFFICER
Stephen M. Lacy

CHIEF DEVELOPMENT OFFICER
John S. Zieser

MEREDITH INTERNATIONAL DIRECTOR
Mike Lovell

IN MEMORIAM-E.T.MERIDITH III
(1933-2003)

PARENTS IS PUBLISHED MOTHLY BY MEREDITH CORPORATION. COPYRIGHT 2008 MEREDITH CORPORATION. ALL RIGHTS RESERVED. TITLE REGISTERED U.S. PATENT OFFICE. EXECUTIVE, EDITORIAL, AND ADVERTISING OFFICES: 375 LEXINGTON AVENUE, NEW YORK, NY 10017. ALL UNSOLICITED MANUSCRIPTS MUST BE ACCOMPANIED BY A SELF ADDRESSED, STAMPED ENVELOPE . FOR SUBSCRIPTION ADDRES CHANGES, SEND MAILING LABEL ALONG WITH NEW ADDRES TO PARENTS, P.O. BOX 37245, BOONE, IA 50037-0245 EIGHT WEEKS BEFORE MOVING. OR VISIT US AT PARENTSMAG.COM. PRINTED IN THE U.S.A FOR HIGHT QUALITY REPRINTS OF 100 OR MORE, INCLUDING, ELECTRONIC REPRINTS, CONTACT REPRINT MANAGEMENT SERVICES AT 717-399-1900.

Parents Türkiye, NB Medya Pazarlama Ltd. Şti. tarafından Meredith Corporation'ın lisansı ile T.C. yasalarına uygun şekilde yayınlanmaktadır. Parents Türkiye'de yayımlanan yazı, fotoğraf, harita, illüstrasyon ve konuların her hakkı saklıdır. İzinsiz, kaynak gösterilerek dahi alıntı yapılmaz.

ÖNCE SAĞLIK

Yenilikçi ürünleri ve üstün kalitesiyle sektöre yön veren Alligator, GreenGuard* sertifikalı boyası Alligator Elf Premium serisini sunar. Yapısında asla Uçucu Organik Bileşenler (VOC) bulundurmayan Alligator Elf Premium serisi, en alerjik bünyelerin bile güvenle kullanabileceği özelliklerdeki iç cephe ürünlerinden oluşmaktadır. Yeşil binaların, kreş, hastane gibi sağlığa daha çok duyarlı mekanların, hayatta her zaman en sağlıklı olanı tercih etmeyi alışkanlık haline getirenlerin ilk tercihi Alligator Elf Premium. Siz de önce sağlık diyorsanız, tercihiniz Alligator Elf Premium olsun.

ALLIGATOR
ELF PREMIUM

TÜRKİYE'DE İLK VE TEK

GREENGUARD
GOLD

* GreenGuard, ABD kaynaklı UL firması tarafından yeşil malzeme kriterlerine uygunluğu test edilmiş ürünlere verilen sertifikadır.

DANIŞMA MERKEZİ
444 2 111

www.alligatorboya.com | info@alligatorboya.com

Yok yok, benim hala ve inatla umudum var!

Oysa ne kadar heyecanlı başlamıştık yeni sayımıza... Kütüphane haftasıydı ya hani, çocuklar bol bol kitap okusun, kütüphaneler çocuksuz ve kitapsız kalmasın diye haykırıyorduk. Sonra birden o kocaman ateş düşüverdi içimize; çocuk istismarı. Sahi bu gündem daha ne kadar çirkinleşecek, kulaklarım daha ne kadar sapık söz duyacak ve dahası gözlerim daha ne kadar şahit olacak mide bulandıran haberlere. Bu konuda her anne gibi, her "insan" gibi çok hassasım ben de. Tüm Dünya için, yaradılan her can için endişeliyim ve korkarım bu endişem uzun süre devam edecek! Aklımın, ruhumun almadığı, dile getirmeye bile ürktüğüm konuların böyle ayyuka çıktığı bir Dünyada yaşamaktan utanıyorum...

Gene de nefes alıyorsak umut vardır mantığı ile mümkün olduğunca hayattan kopmamaya, kaliteli ve temiz işlere sarılmaya devam ediyoruz pek çoğumuz. Bu sayıda neler mi konuştuk, haydi gelin kısaca ondan da bahsedeyim. Down Sendromu ile mücadele eden miniklere el uzattık bu sayımızda; annelere "özel çocuk"lu yaşamı sorduk. Okuduğumuz hikayeler bol bol hüzünlendirse de umut vaat eden hayatlar ile o hüzünlü gözyaşları yerini "Bir şey yok yahu, gözüme toz kaçtı!" ya bıraktı. Asla yalnız değilsiniz! Devam ediyorum durun, çok değişik şeyler var. Mesela daha önce Ayurvedik Anne Sütü diye bir şey duymuş muydunuz? Çocuğunuz için altın nektar desek yeri. Son dönemin en çok merak edilen ayurvedik süt nedir sorusunu, işin uzmanından detaylıca öğrendik. Sağlık notları, moda, güzellik, eğlence derken yine dopdolu bir sayı hazırladık size. Yani biz, yazılacak ve okunacak güzel konular varken, diğerlerine de yeterince değinildiğini ama çözümsüz kalındığını bildiğimizden, sizlere iyi gelecek, gündemden uzaklaştıracak bir dergi hazırlamayı tercih ettik.

Her şeyin iç içe yaşandığı, her iyiliğin bir kötülük, her mutluluğun bir mutsuzluk, her doğumun bir ölüm getirdiği bu evrende daima iyilerle ve güzelliklerle karşılaştığınız, gönlünüzü kötüye hırslanarak kirletmediğiniz günler dilerim...

Kübi

Kübra Güllaç
kubra.gullac@open.gen.tr

HEMEN DENEYİP FARKI GÖRÜN

ABC

Hipoalerjenik

Parfumia

Konsantre Yumuşatıcı

Sensitive

DERMATOLOJİK OLARAK ONAYLANMIŞTIR

Boya içermez

ABC Parfumia Sensitive Konsantre Yumuşatıcı, bebeğiniz ve sizler için özel olarak geliştirildi.

Hassas cildinize özen gösteren yumuşaklık.

Boya içermeyen formülü ile giysilerinizde bebeksi bakım.

DERMATOLOJİK OLARAK ONAYLANMIŞTIR

Boya içermez

Hipoalerjenik

giysilerimiseviyorum

Annelikte en zorlandığım konu: *Uyku*

GERÇEK DENEYİMLER

Zeynep Gözübüyük
Anne, hamile yogası eğitmeni, gönüllü emzirme rehberi

Geçen gün Instagram'da paylaştığım bir fotoğraf sonrasında annelerden yine bir çok yorum geldi. Uykuya zor geçen ve çok ağlayan bir bebekti Ayşe. 3 sene kesintisiz uykuya hasret kaldım. Uyku konusunda destek alarak çok emek verdim. Uyku eğitimi değil bebeğe uyumayı öğretmek olarak görüyorum ben bu işi ve yeni annelere bu konudaki nacizane tavsiyelerimi yazmak istiyorum.

✱ Bebeğinizin uyku eğitimine ihtiyacı olduğuna emin olun. Uykuya geçmede çok zorlanıyorsa, en ufak ses veya harekette uyanıyor ve geri uyuyamıyorsa, gece uykuları çok bölünüyorsa ve bu kalitesiz uyku sebebiyle gün içinde huysuz, huzursuz ise uykuyu öğretmeyu düşünebilirsiniz. Bebeğinizin gelişimi için kaliteli uyku çok önemli. Ayşe'nin hiçbir şey yapmaya hali ve isteği olmuyordu bazı günler. Anne bebeğin uyku eğitimine kesinlikle ihtiyacı olduğuna eminse yaparken daha tutarlı davranıyor. Kolay kolay vazgeçmiyor. Ayşe sakince yanına uzandığımda veya hafif bir pışpışla ağlamadan uyuyabilen bir bebek olsaydı, her gece 3 saatte bir uyanmasaydı ve her sabah 5'te tam uyanışa geçmeseydi uyku eğitimi vermeye gerek duymazdım. Kalitesiz uykudan günlük hayatı etkilenmişti.

✱ Evde yaşayan herkes eğitim verilmesi konusunda anneye destek olmalı ve bebeğin ağlayacağını kabul etmeli. Ağlamadan uykuyu öğretmek mümkün olmuyor. Kontrollü ağlatmadan bahsediyorum, bebeği bir başına bırakıp ağlatmıyoruz tabii ki. Ama o bile zor. Anne yıpranıyor, üzülüyor. Dakikalarca sürebiliyor. Mesela ben artk 10. günde filandık, kapının dışında olmam gerekiyor, konuşuyorum, ama ağlama uzun sürdüğü zaman artık günlerin de verdiği birikimle kapıda onunla ağlıyordum, sürekli dua ediyordum. Murat da hep birazdan uyuyacak, merak etme, üzülme, çok yol kat ettin diye bana moral veriyordu. Birkaç günden sonra – ki ilk 3-4 günü atlatmak çok önemli – yeter artık çok ağladı, olmuyor, bırakalım derse baba, veya anneanne/babaanne, annenin bırakma ihtimali çok yüksek zaten çok

hassas, dokunsan patlayacak durumda olabiliyor. Ben böyleydim, belki sizin bebeğiniz 3. günde öğrenecek ve iş bitecek. Ayşe biraz inatçı çıktı ve ben şunu farkettim, ben odasındayken ve konuşurken daha çok ağladı, ağlama değil de mızmız durumdayken sessizce kapıda beklediğimde kendi kendini daha rahat sakinleştirdi. Kriz olduğu zaman yatır-kaldır yaptım, o da sakinleştirdi.

✱ Tüm yöntemleri okuyup kendinize en uygunu seçin. Benim gibi harman da yapabilirsiniz. İmkanınız varsa mutlaka bir uzmanla çalışın. Uyku eğitimi zorlu bir süreç, profesyonel destek çok iyi geliyor. Herşeyi yaptım ama olmuyor, yine uyanıyor dediğinizde uzman hemen sebebi buluyor ve düzene sokuyor. Ben Uyku Meleği'nden destek aldığımı zeynepgozubuyuk.com da uzun uzun yazmıştım.

✱ Bebekler birbirinden çok farklı, anneler de öyle. Bir arkadaşınızın yaptığı eğitim size uymayabilir, ya da bebeğiniz kitapta önerilen bir programa tepki gösterebilir. Örneğin Ayşe kısa sabah uykusu, uzun öğle uykusu formülüne çok tepki gösterdi. Birikmiş yorgunluk ve gece uyanmaları olarak geri döndü bize. İkisini de eşit olarak 1-1.5 saat olarak uyumayı istedi.

✱ Uyku eğitimini vermeye karar verdiğinizde bebeğiniz çok ağladığında vazgeçmemeye çalışın. Boşuna ağlatmış olmayın. 2-3 gün çok şiddetli ağlıyorlar. Yanında olun, sırtını sıvazlayın, kucağınıza alın, sustuğu anda yatağa geri bırakın. Ayşe'yi bıraktığım an tepinerek ağlamaya devam etti ilk geceler. Ama alıp koydum alıp koydum sonunda sakinleşip uyudu. Ağlarken terketmediğiniz sürece içiniz rahat olsun. Evet ağlıyor çünkü uyumayı bilmiyor. Sallanarak, pışpışla, emerek uyumayı biliyor. Kendi kendine uyumak bir kilometre taşı onun için. Kendi kendini sakinleştirmeyi, ve güvende hissederek uyumayı öğreniyor.

✱ Bebeğiniz için sakin bir müzik, veya okyanus, deniz dalgası sesi gibi müzikler açın.

✱ Bu iş oldu, kesintisiz uyumayı başardı, artık rahatım diye birşey yok. Birkaç gece uyuyor, sonra bir gece herşey tepetaklak oluyor. Sebepli (diş, yorgunluk, gürültü vs) veya sebepsiz. Büyüme ataklarında, yürümeye başladığında da düzen değişiyormuş. Kısacası, sebepler bitmiyor =) Sonra yine düzen oturuyor çünkü önemli olan bebeğin kendi kendine dalmayı öğrenmesi. Mışıl mışıl, kesintisiz uykular bebeklerinizle olsun.

Çiğnenebilir Omega-3

Isır patlat, zekanı POP'lat!

Hediyemiz var!

Çocuğunuzun
kitap okurken fotoğrafını çekin.

Instagramda @newlifeturkiye sayfasını takip edin
ve çektiginiz fotografı @newlifeturkiye sayfasını
etiketleyerek paylaşın.

Paylaşım yapan
herkese*
maske ve EFA Pop numunesi
hediye
edelim.

* Kampanyamız stoklarla sınırlıdır.

www.sifar.com.tr
www.newlife.com.tr

facebook.com/newlife
twitter.com/newlifeturkiye
instagram.com/newlifeturkiye

New Life
Innovative Food Supplements

SİFAR
İlaçları Ticaret ve Sanayi A.Ş.
0212 273 03 98

New Life ürünleri ilaç değildir, besin takviyeleridir.
Ürünlerimizin satış noktası sadece eczanelerdir.

Dünya kadınlar gününüz kutlu olsun

Fatih Türkmenoğlu
fatihturkmenoglu@yahoo.com

Tacizin, hele de çocuklara cinsel istismarın bu kadar yoğun yaşandığı bir ülkenin vatandaşı olduğum için çok utanıyorum. Dünyada üçüncü sıradaymışız herhalde. Geçen gün bir kadın dostum "evvelden otobüslerde sürtünürlerdi en fazla, o zaman bile korkudan sesimizi çıkartamazdık" dedi. Kıpkırmızı oldum. Söyleyecek ne bir laf, diyecek ne bir özür bulabildim.

Bir de yayın yasakları, ailelerin örtbas etmesi, çocukların ve kadınların sesini çıkartamamasıyla tacizcilerin elini kolunu sallayarak dolaşmasını falan düşündükçe de nefes alamaz hale geliyorum.

Ne okuduğum haberleri tekrar edesim, ne de "asalım, keselim, sallandıralım" diye vaaz veresim var. Bizim gibiler çocuklarını öpe seve büyütsün, bilgiyle bezesin, kollasın, korusun; sonra da o çocuklar vahşi ve sapıklarla dolu toplumun içine salıverilsin, asla aklım almıyor. Sapıkların sayısı on, bin, yüz bin falan değil. Onlar çok fazlalar. Birbirlerini tanıyorlar, kolluyorlar, gizliden anlaşıp, o şekil yaşamaya devam ediyorlar. Dört yaşındaki öz kızına tecavüz ettiği gün gibi aşikar olan adam – baba diyemeyeceğim – nedense hukuk sistemindeki bir aralık yüzünden sokakta yürüyor şimdi. Bu ülkede. Benim ülkemde.

İyilik, güzellik, merhamet, empati, insan hakları, yardımseverlik, hak, adalet gibi bu dünyada yaşayan her insanın mayasında olması gereken duygu ve öğretilerden vazgeçmenin eşiğindeyim. Kızlara dövüş sanatları eğitimi mi aldırsam diyorum. Hatta mutfak malzemeleriyle silah imal etme, ince kağıtla adam öldürme, tek vuruşla boyun kırma gibi incelikli dövüş tekniklerini müfredatlarına katan bir okul mu olsa acaba...

İnsan, aslında her şeydir. Her birimiz, aynı zamanda yalancı, hırsız, sinirli, bağıran, katil, şifacı, sevecen, öfkeliyiz. Ve daha onlarca başka şey. Kendimizi iyiyi seçmek, doğruda kalmak konusunda eğitiyoruz. Doğru beslenmek, iyi yaşamak için özel bir çaba sarf ediyoruz. Bazen boyun damarlarımız atarcasına sinirlensek de, alttan alıyoruz. İçinde ne kameranın, ne satış danışmanının olduğu dükkanda, elimizi hiçbir mala sürmüyoruz. Vicdan, eğitim, din; artık nasıl bir karışımla alınmışsa o doğru düşünce kalıbı, kalbimiz ve aklımızla hem kendimize hem de tüm dünyaya en doğru davranış neyse, onu seçiyoruz. Her gün, yaşadığımız her an, her ortamda. Ancak, dedim ya, herkes aslında her şeydir. Bir savaş olur, kıtlık olur, işte o zaman herkes hırsızdır. Bir çocuğun gözünün ışığı söner, işte o zaman da hepimiz birer katil.

Hatta büyük bir zevkle. Vaaz vermeyeceğim dedim; ama bir değil, on değil, bin tanesini de gözümü kırpmadan öldürebilirim ben. Psikolojik danışman ve dünyayı gezmiş bir gezgin olarak, okuyan, insanları seven, çoğunlukla mutlu olan bir birey olarak, herkese ikinci, hatta bazen üçüncü şanslar verilmesini düşünürüm. Ama onlara değil. Komşusunun kızına tecavüz edip öldüren ve çocuğu kaçırıp ırzına geçenlerle aynı gezegende nefes almayı istemiyorum ben.

Maalesef gördüğümüz manzara bir fecaat. Kadınına "han" diye hitap eden, el üstünde tutan, evinin merkezi yapan eski Türk boylarından bugünlere nasıl gelindi, onu da anlayamıyorum bir türlü. Nene Hatun'un, Halide Edip'in, Füreya'nın yeşerip ışık saçtığı; yeni bir ülke yaratma azminin, sanatın, bilimin, birlikteliğin hazzıyla yoğrulan mayamıza, o omuz omuza kendimizi silahlara siper eden ruhumuza ne oldu? Kadınını baştacı eden, çocuklarına saygıyla ve sevgiyle davranan atalarımızın anlayışı hangi ara kayboldu? Bu kadar bozuk insan nereden türedi?

Çocuk odası dekorasyonunda en doğru renkleri yazmak isterdim. Piyano eğitimindeki en hızlı metotları. Brokolinin faydalarını.

Manzara vahim. Çok üzgünüm. İki kızım, kocaman da bir dünyam var. Kötüleri yok eden çizgi film karakterlerini hep bayılarak seyrettim. Şimdi sıra bende, sizde, hepimizde. Kötülerle savaşma zamanı. ***Kadınlarımızın mutlu olmaları için. Dünya kadınlar gününüz kutlu olsun.***

Baby Yenidoğan

YENİDOĞAN CİLDİNE PAMUK MENDİL DEĞER!

Pamuk Mendil

PAMUK + SAFLAŞTIRILMIŞ SU

Eczacıbaşı

www.unibaby.com.tr /unibabyailesi

Meyveli Yemekler

Çocuklar renkli şeylere bayılırlar. Bu sevgiden güç alıp, tabaklarında da bol bol renk sunarsanız, onlara daha çekici gelecek bir yemek hazırlamış olursunuz. Örneğin, çocuğunuza her gün en azından bir kırmızı (frambuaz, çilek, kırmızıbiber, domates vs.), bir sarı (muz, sarı biber, üzüm, elma), bir yeşil (brokoli, ıspanak, yeşilbiber, bezelye, vs.) renklerinde yiyecek sunabilirsiniz. Ayrıca çocuğunuzla bir anlaşma yapıp, en azından her gün, her renkten bir adet sebze/meyve yemesine birlikte karar verebilirsiniz.
Bu ayki yazımda, size meyveler ile hazırlayabileceğiniz tarifler sunmak istiyorum. İçinde meyve olan yiyecekler, hem çocuğunuzun gözüne hem de midesine hitap edecektir. Deneyin, pişman olmayacaksınız.

Yasemin Üstay Tekin
Her Çocuk Ispanak Sevmez kitabının yazarı
www.hercocukispanaksevmez.com

Meyveli Makarna Salata

Malzemeler:
- 1,5 su bardağı makarna
- 1 su bardağı çilek (nar, armut, elma da olabilir)
- 1-2 dal fesleğen yaprağı
- 1-2 marul yaprağı ya da 8-9 çiğ ıspanak yaprağı (semizotu, nane vs. de olabilir)
- 1-2 kaşık keçi peyniri (ya da çocuğunuzun sevdiği herhangi başka bir peynir)
- 1 yemek kaşığı nar ekşisi
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı

Hazırlanışı:
Makarnayı, paketin üzerinde belirtilen şekilde pişirin, süzün ve soğuması için bir kenara koyun.
Bu sırada, yeşil yaprakları ve çileklerinizi (ya da arzu ettiğiniz başka meyveleri) yıkayıp, dilimleyin.
Geniş bir kabın içerisinde, makarna ve diğer tüm malzemeyi karıştırın.
Zeytinyağı ve nar ekşisini de ekleyin.
Tuzunu kontrol edin ve salatanızı bolca karıştırın ki her tarafı iyice sosu emsin.
Taze olarak servis edin.
Not: Çocuğunuz sert yapılı peynirleri sevmiyorsa, sosa karışıp, salatanın içinde yok olacak labne ya da krem peynir de ekleyebilirsiniz.

Ayvalı Kuzu Kuşbaşı

Malzemeler:
- 1 adet soğan, minik küpler halinde doğranmış
- 3-4 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yarım kilo kuzu (ya da dana) kuşbaşı, az yağlı
- 2 adet ayva, minik küpler halinde doğranmış
- ¼ su bardağı toz şeker
- Tuz, karabiber

Hazırlanışı:
Soğanı küp doğrayıp, zeytinyağında öldürün. Soğanlar pembeleşince, kuşbaşı eti ekleyin. Sularını salana dek soteleyin.
Daha sonra üzerlerine 1-2 bardak su ekleyip, etler yumuşayana dek pişirin. Etler hala sertse, su ilave edebilirsiniz.
Bu esnada ayvaları küçük küpler halinde doğrayın ve etler yumuşadıktan sonra tencereye şeker ile beraber ilave edin.
Kapağı kapalı olarak, ayvalar da yumuşayana kadar pişirin ve sıcak olarak servis edin.

Fırında Meyveli Balık

Malzemeler:
- 1 adet beyaz etli mevsim balığı, fileto yapılmış (dil, lüfer, levrek vs)
- 1 adet elma, soyulup, dilimlenmiş
- 1 adet armut, soyulup, dilimlenmiş
- 1 adet mandalina
- 1 adet limon, kabuğu ile dilimlenmiş
- ¼ su bardağı kadar nar taneleri
- 4-5 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 adet defne yaprağı
- Tuz karabiber
- 1 adet fırın torbası (şeffaf)

Hazırlanışı:
Fırınınızı 180 derecede ısıtın.

Meyveleri güzelce soyup dilimleyin. Limonun kabukları üzerinde iken dilimleyin.
Burada sevdiğiniz diğer sezon meyvelerini de kullanabilirsiniz (greyfurt, kivi gibi)

Tüm malzemeyi fırın poşedine doldurun ve fırında 30 dakika kadar pişirin.
Pişmiş meyveler eşliğinde, taze olarak servis edin.

Yiyecekler Hakkında Konuşmak...

Sebzelerin ve meyvelerin çocuğunuz için neden yararlı olduğunu, onları tüketmenin neden önemli olduğunu ona anlatın. "Anlamaz", demeyin. "Nasıl anlayacak ki" diye düşünmeyin. Konuşun, anlatın, tabii onun zevk alacağı eğlenceli bir dile indirgeyerek... Örneğin, "Barbie neden bu kadar sağlıklı?" ve "Yeşil Dev neden bu kadar güçlü, biliyor musun?" diye başlayan konuşmalar daha çok ilgisini çekecektir. Aynı şekilde, ona hiçbir yararı olmayan besinleri de anlatın.

NBL

Fish Oil Jr.

ÇOCUĞUNA İYİLİK YAP

Balık Yağını Unutma

İçeriğindeki yağ aside DHA; göz ve sinir sisteminin gelişimine yardımcı olur.

"Gıda takviyesidir. İlaç değildir."

FRIEND OF THE SEA

IFOS™ International Fish Oil Standards ★★★★★

SADECE ECZANELERDE.

NOBEL

Doğal gıdalarla doğal yaşama merhaba!

Başak Pirtini
www.BasakPirtini.com
dogalanneyim@gmail.com

Sevgili Okurlar,
Parents Dergisi'ndeki ilk köşe yazımda sizinle buluşmaktan büyük mutluluk duyuyorum. İlk önce, biraz kendimden bahsetmek istiyorum. Kimyagerim ancak fuar ve konferans sektöründe pazarlama alanında yıllarca çalıştım. İş hayatı ve kariyer yapmanın hayallerim arasında yer almadığını fark ettikten sonra evde kalıp 3 çocuğuma kendim bakmayı seçtim. İçimde söndürülemez bir öğrenme aşkı var. En sevdiğim şey kendime kitap almak! Üniversiteden mezun olduktan sonra her geçen gün bütün topluma nasıl katkıda bulunabilirim diye sora sora fark ettim ki okuyup, öğrenip, uyguladıklarımı benim gibi merak edenlere konuşarak ve yazarak aktarmaya başlamışım. En büyük merakım doğal ve sağlıklı yaşam. Bunun ince noktalarını öğrenmek için özellikle yurtdışındaki bütüncül tıp doktorlarının ve uzmanların internet konferanslarını dinlemekten ve yabancı makaleleri okumaktan çok hoşlanıyorum.
İyi olduğum konulardan birisi de özet çıkarmaktır. Biliyorum ki modern toplumun hızlı yaşamında bilgiyi de çok hızlı ve kısa yoldan öğrenmek büyük bir avantaj.
O yüzden hem yazıyor, hem de seminerler veriyorum. Blog yazılarımda ve Kasım 2017'de çıkan ilk kitabım "Doğal Annelik Yolunda-Hamilelik ve Doğum"da yıllardır kendi hayatımda uyguladığım sağlıklı ve doğal yaşam pratiklerimi paylaşıyorum.

Doğal beslenme
İlk yazımda doğal beslenmeden bahsetmek istiyorum. Fiziksel bedenimizin en büyük isteği gerçek, doğal ve ihtiyacı olan besinleri ona sunmak. İlk kitabımda bahsettiğim konulardan birisi de bu. İzlediğim bir belgeselde doktorların aktardığı bir bilgiye göre bir annenin hamile kalmadan önce bedenine kattığı sakıncalı besinler, ileride doğuracağı bebeğin geçirebileceği hastalıkları da etkiliyor. Peki hamilelik öncesinden itibaren sağlıklı bir bebek doğurmak için ne yemeliyiz? Bebeğimizi hastalanmaması için nasıl beslemeliyiz? Doğal anneyim bloğumda detaylı bebek beslenmesi yazılarım var ama şimdi burada bizim mutfakta olmazsa olmazlarımızdan size bahsetmek istiyorum.

1-Paketli, raf ömrü olan gıdaları buzdolabınıza asla sokmayın. Soslar, hazır yiyecekler, fabrikasyon ne varsa. Buzdolabınızdaki ürünler el yapımı, tazeliği kısa bir süre koruyabilen, doğal kaynaklı besinler olsun. Bizim buzdolabının yüzde 80'i taze sebze ve meyvedir. Ancak bunların tabii ki de mevsiminde, mümkünse ilaçsız, GDOsuz, yerli tohumdan üretilmiş olmasına dikkat etmeliyiz!

2-Ev yapımı kefir, yoğurt ve lor peyniri. Çocuklarım doğduğundan beri 9 yıldır evde kendi yoğurt ve kefirimi yapıyorum. Ben yıllardır çiğ süt alıp işliyorum. Süt benim fikrime göre yetişkinler için çok gerekli değil, kalsiyumu çok daha basit ve etkili yollarla bedene kazandıran bitkiler var. Çocuklar için süt tüketilecekse güvendiğim bir çiğ sütten probiyotik olarak çiğ yoğurt ve çiğ kefir şeklinde işlenmiş olmasına önem veriyorum ve süt içirmiyorum.

3-Ekşi mayalı ekmek yapımını öğrenin. Buğday, arpa, çavdar gibi tahıllarda bulunan glüten, Broken Brain belgesellerindeki doktorlara göre herkesin bağırsaklarının hassas olduğu bir protein. Tahıl Beyin kitabında detaylı okuyabilirsiniz. Ekmekten vazgeçemeyenlerin eğer glüten hassasiyetleri yoksa mutlaka ekşi mayalı düşük glütenli siyez, karakılçık gibi atalık tohum olan bir tam buğday un kullanarak ailesi için ekmek pişirmeyi öğrenmelerini tavsiye ediyorum. Ben bir sürü başarısızlıktan sonra kendi aileme yedirebileceğim bir ekmek pişirmeyi başardım. @dogalanneyim instagram hesabımda tarifim var. Ne ilginç ki glüten yemediğim zamanlar daha hafif ve enerjik hissediyorum.

4-Peki tatlı ne yapacağız, çikolata da mı yok dediğinizi duyuyorum. Evet biz evde kendi çikolatamızı yapıyoruz. Tarifi çok basit; sadece hindistancevizi yağı, bal/pekmez ve keçiboynuzu tozunu karıştırın ve silikon buz kalıbında dondurun, 5 dk sonra çıkarıp yiyebilirsiniz. Kek ve tatlılarda da şeker yerine az miktarda yerli organik elma suyu konsantresi kullanıyorum. Tabii elma suyu da olsa kan şekerini artıracağından tatlı nadiren yapılmalı. Meyvenin şekerinin saf olarak tüketilmesinin yerine meyvenin tamamı yenmeli. Böylece bedenin ihtiyacı olan her türlü mikro ve makro besinlerin ve lifin alınması sağlanmış olur.

Wee® baby

BEBEKLERİN İHTİYACINI EN İYİ ANNELERİ BİLİR.

Annelerin Tercihi Wee Baby!

www.**weebaby**.com.tr

Burda
Bebek Ürünleri San. ve Tic A.Ş.

facebook.com/burdabebek twitter.com/burdabebek Instagram/weebaby_herseyim

Gizli bir yer arıyorum!

Aidiyet, güven ihtiyacı biraz hayal gücü ve lider sensin!

Özge Selçuk Bozkurt
Çocuk Gelişim Uzmanı

Bir çoğumuz çocukluğumuzda koltuk minderlerinden ev yapmış, ya da yatağa çarşaf, yorgan serilirken, hooop altına girmeye çalışmışızdır... Ah o yatakları yapanlar kızmış, ev dağıldı diye söylenmiş çoğu zaman paparayı yemişizdir... eğlenmenin tadı örtmüştür üstünü ;) İşte aslında bunların hepsi o huzur bulduğumuz ekmek elden su gölden misali rahat ettiğimiz sıcacık anne karnındaki dönemimize ait bir "güven" hissinden kaynaklanmakta. Hatta duvarları var tavanı var, altına da minder koyduk mu, oooh, yumuşacık bir alan! Ana rahmindeki gibi kuşatılmış, sınırlanmış alan, hafif loş bir ortam ve kurallar ona ait... Huzurunu kaçıran tek şey belki de sizin ona "oyunun bitince tekrar ev eski haline gelecek" demeniz belki de... Gerek minderlerle yapılmış bir ev, gerek hazır alınmış bir çadır bu "güvenli alan "hissini oluşturmakta. Onu rahatlatıp kaygılarını azaltmakta. Hal böyle iken onun huzurunu kaçıran olaylardan belki de kaçış mekanı olarak kullanılmakta... O henüz keşfetmemişse bile biz bir kere bu çadır kurma, ev yapma oyununu deneyip gösterelim, bakalım ilgisini çekecek mi? Eğer yanınızda olmayı seven bir yapısı varsa ayrı bir odadaki çadıra ilgi göstermeyecektir. O zaman da hangi odadaysanız o odada bir çadır kurmayı deneyin.

Her yaşın "ev" den anlayışı farklı

Evet, her yaş grubu bu evlerde farklı şekilde oynar.
3 yaştan önce; sevdiği bir oyuncağını arabanın anahtarlarını veya cep telefonunuzu burada bulabilirsiniz. Çünkü burası onun "huzur" mekanıdır. Gerçek hayatta haz aldığı hoşuna gittiği "ben bununla bir şey yaparım" dediği nesneleri burada bulabilirsiniz.

3 yaştan sonra sizin oyun evine girmenizden hoşlanmayabilir çünkü burası onun "gizli" mekanıdır. Hayal gücü burada şekillenir. Dinozorları savaştırır(!), bebeklerini emzirir(!) ya da sizi inceler gözle baktığınız tüm oyunlarını burada özgürce ifşa edebilir. Ee, yine de kontrolü çaktırmadan ele alın tabii...

Onun oyun evine girerken izin alın

Bu önemli bir kuraldır, ona ait olan bir alan onun hayallerinin yaşadığı bir mekanda yanlışlıkla onun hayali arkadaşının üzerine oturabilirsiniz çünkü... (bir de artık orası özel mülk, e biraz saygı tabii;)

Oyun evi ya da çadırda yapabileceğiniz etkinlikler:

El feneri ile kitap okuyun

Kitap okuma saatini biraz gizemli tutalım, odanın ışığını kapatıp bu heyecana katılalım. Sadece fenerin aydınlattığı bir kitaba odaklanmak, heyecan verici ve olağandışı bir etkinlik olacağından, çocuğunuzun çocukluk hatıralarına kalıcı bir iz bırakmış olursunuz;)

Atıştırma saati

Bugün meyveni çadırda yemeğe ne dersin?
Meyve ve kurabiye süt saatini bu "özel mülkiyette" yapabilirsiniz. Her zaman mutfak masasında yiyen çocuğunuz için televizyondan uzak bir yemek mekanı arayanlar için güzel bir öneri olacaktır. Bu çadırda da çocuk yemeğe odaklanacak, dikkati dağılmayacaktır!

Ah o minik oyuncaklar

Misafir gelecek ve siz ne kadar özgürlükten yana bir anne olsanız da o gün evin dağılmasını istemiyorsanız ya da sadece o gün değişik bir alanda oynamasını istiyorsanız bu etkinlik için oyun evinde oynamasını önerebilirsiniz. Takmalı, çıkarmalı, geçmeli oyuncaklar, bloklar bu sınırın içinde oynanabilir. Yani, küçük parçalı oyuncakların etrafa dağılmaması için bu "sınırlandırılmış alanı" kullanabilirsiniz. Merak etmeyin her halükarda o, keyifle oynayacaktır.

Sevgili ebeveynler, evde kuralları koyan sizdiniz; bırakın onun oyun evi, bu evde kurallar ondan gelsin;)

UNITED COLORS
OF BENETTON.

benetton.com

Daha Güvenli Bir Şömine için 5 Adım

Çıtırdayan bir ateş, kasvetli kış günlerini aydınlatır. Ama odun sobası veya şömineye iyi bakılmazsa, yanıcı katran (kreozot) ve karbon monoksit toksinler kadar, formaldehit gibi kanserojen maddeler içeren dumanı içeri bırakabilir. Uzmanlar, odun dumanına düzenli olarak maruz kalan çocukların bu nedenle kronik öksürük, hırıltı ve astıma daha eğilimli olduklarını söylüyor. Hayatının ilerleyen dönemlerinde akciğer kanseri riski de artabilir. Ama durun! Hemen şömineden vazgeçmeyin. Bu tavsiyeleri uyguladıkça keyfini çıkarmak mümkün.

1 Evinizi havalandırın.

Bu, kapalı alan hava kirliliğini giderme ve hava kalitesini artırmanın kolay bir yoludur. Düzenli şömine veya odun sobası kullanımı ev havasını kurutabilir ve kirli havayla toza yol açabilir. Haftada bir aydınlık, açık ve hafif rüzgarlı bir gün tüm panjur ve pencereleri açın ve evinizi bir-iki saat havalandırın. Evinizi temizlik ürünleri, mumlar ve yemek pişirme nedeniyle oluşan yaygın kirletici maddelerden arındırmak için, bunu şömine kullanmadığınız sıcak aylarda bile uyguladığınız bir alışkanlık haline getirin.

Nezle, soğuk algınlığı, grip, sinüzit
burnunuzu rahat bırakmıyorsa!
STÉRIMAR™
STOP&PROTECT
Soğuk Algınlığı, Grip ve Sinüzit
Enfeksiyon belirtilerini HIZLA DURDURUR
Anında TIKANIKLIĞI AÇAR
Bakterileri ve virüsleri YOK EDER
%99 oranında viral çoğalmayı engeller*
İkincil enfeksiyonlardan** KORUR
YENİ
STÉRIMAR
STOP& PROTECT
SOĞUK ALGINLIĞI GRİP & SİNÜZİT
%100 Doğal Deniz Suyu
STE_2017_08_20
%100 Doğal
BIOCODEX
www.biocodex.com.tr
Sadece ECZANELERDE
Referanslar: 1. https://sterimar.com/en/our-products/stop-protect-nez-infecte/. Erişim: 31.07.2017.
2. http://www.sterimarnasal.co.uk/our-products/cold-and-sinus#stop-and-protect. Erişim: 31.07.2017.

... DEVAMI

② Kül birinkintisine dikkat.

Şömine zemininde birkaç santimetre kül olması normaldir, ama bundan daha fazla olması odunları öne doğru itip ateş, kıvılcım veya dumanın odanın içine doğru gitmesine neden olabilir. Şömineyi kullanmadığınızda bile, çok fazla kül tutmak nemi hapsedip böcekler için çekici bir yuva haline getirebilir. Külü atmak için bir kürek kullanın ve bunu ya kapaklı bir tutuşmaz çöp kutusuna ya da kompost birikintinize atın (Tuhaf ama gerçek: Kül, harika bir gübredir. Özellikle de gül ağaçları için!)

③ Doğru şeyleri yakın.

Kurum, kül ve kreozot birikmesini azaltmak için yalnızca kurutulmuş çıra kullanın. Çok fazla duman, kreozot ve tehlikeli baca yangınlarına yol açabilecek yeşil veya ıslak odundan uzak durun. Çıranızı kendiniz hazırlıyorsanız (tebrikler!) yığının üstünü örtün ve yakmadan en az dokuz ay boyunca kuru bir yerde saklayın. Şöminenizi geçici bir çöp imha olanağı olarak kullanmak çekici gelse de, bu arzuya direnin: Ambalaj kağıdı ve plastik, yakıldığında bize ve çevreye zarar veren kimyasallar yayar. Aynı şey mukavva ve sonunda yollarınızı ayırmaya karar verdiğiniz Noel ağacı için de geçerlidir: İkisi de oldukça yanıcıdır ve baca veya ev yangını riskini fazlasıyla artırır. Bunları dışarı çıkarıp çöpe atın.

④ Karbondioksiti kontrol altına alın.

Odun sobası veya şöminedeki ateş, ölümcül olabilecek karbondioksit yayabilir. İyi yalıtımlı evlerde, ateş yaktığınızda bir pencereyi aralamanız yeterli olacaktır. Baca anahtarını kapatmadan, evden çıkmadan veya uyumaya gitmeden önce ateşin söndüğünden emin olun (ancak son kalan bir iki közü bırakmak sorun olmayacaktır). Alevleri suyla söndürdüğünüzde oda dumanla dolabileceği veya bacanız hasar görebileceği için, bu yöntemi kullanmayın. Karbonmonoksit dedektörünün pillerini de kontrol etmeyi ihmal etmeyin.

⑤ Bir uzman çağırın.

Yakıt kaynağı ne olursa olsun, tüm şömine ve odun sobalarının her yıl denetlenmesi ve bacası veya havalandırmasının temizlenmesi gerekir. Sertifikalı bir baca temizleyicisi, sizin göremeyebileceğiniz yuva veya başka türlü engelleri kontrol edebilir; bacanızın ve cihazınızın durumunu değerlendirebilir. Odun yaktığınız bir şömineniz varsa sık kullandıkça birikebilen yanıcı katran ve kreozotu temizleyebilirler.

Vitaminsiz bırakmayın!

Çocuklarda Vitamin Eksikliğinin Belirtileri

• En önemli belirti büyüme ve gelişme geriliğidir.
• Sık enfeksiyon geçirme, ishal, saçlı deride pullanma, cilt yaralarının geç iyileşmesi, diş çürümesi, yorgunluk, halsizlik, baş ağrısı, davranış bozuklukları, eklem bölgelerinde şişme, unutkanlık vitamin eksikliği belirtileridir.

Çocuklar İçin Vitamin Alımının Özellikle Önemli Olduğu Dönemler

• Çocuklarda, vitamin alınımını önemi özellikle büyümenin hızlandığı dönemlerdir.
• Bu dönemler bebeklik, çocukluk ve ergenliktir. 0-3 yaş, 5 yaş ve 10 yaş yani ergenlik çağı başlangıcı olan bu dönemlerde yakın kontrol önemlidir.

Çocuklar Kış Mevsiminde Hangi Vitaminlerden Zengin Beslenmeli

Kış mevsiminde ve okullların tekrar başladığı bu dönemde çocukların bağışıklık sisteminin güçlenmesi için A,C, D ve E vitamini içeren yiyeceklerle beslenmesi uygun olacaktır. Özellikle sabah kahvaltıda her çocuk en az 1 yumurta ve 1 bardak süt içmelidir. Diğer öğünlerde kırmızı ve yeşil biber, brokoli, lahana, kereviz, turp, pazı ve ıspanak gibi yeşil yapraklı sebzeler ve en önemlisi soğan ve sarmısak mutlaka tüketilmesi gereken ve bağışıklığı güçlendiren besinlerdir. Balık ve cevizin içerdiği omega-3 yağları ise bağışıklığı destekler. Haftada en az bir kez balık ve her gün ceviz tüketilmesi önerilmektedir. Meyvelerden özellikle portakal, mandalina, kivi ,elma, armut ve limon içerikleri ile öne çıkmaktadır. Günde en az 1 portakal, 1 kivi ya da 2 mandalina, okul çağındaki çocukların günlük ihtiyacı olan C vitaminini karşılar.

Süt dişlerini atmayın

Dt.Zeynep Kalyoncu süt dişlerin önemini vurguluyor. 'Süt dişleri çocuğun hayatını nasıl kurtarabilir?'

Kök hücre araştırmalarına göre, yıllarca ölü olan dokuları kullanmamız mümkün. 2003'te yapılan bir araştırma, süt dişlerinin zengin birer kök hücre kaynağı olduğunu ve ihtiyaç duyulduğunda başka hücreler haline getirilebileceğini gösterdi.
Kısacası, çocuğunuzun süt dişlerini saklayarak herhangi bir sebeple dokuya ihtiyaç duyduğunda hücrelerini yeniden büyütebilirsiniz.

Süt dişleri nasıl saklanmalı?

Kök hücreler zamanla gücünü ve etkisini kaybedeceği için doğru koşullarda saklanmalı. Bu konuda aileler profesyonel sağlık hizmetinden yararlanabilir. Likit niktojen kriyoprezervasyon kasalarında saklanan süt dişleri yıllarca korunabilir. Çocuğunuz ilerleyen yaşlarda ihtiyaç duyduğunda kullanılabilir.

ORGANİK

MEDISANA®
Germany

Bebeğinizi Zararlı Kimyasalların Etkilerinden Koruyun

CERTIFIED ICEA ECO BIO CLEANERS

CERTIFIED ICEA ORGANIC COSMETICS

CERTIFIED ORGANIC PRODUCTS

Organik mersin suyunun anti septik özelliği sayesinde bebeğinizin saç derisini derinlemesine temizler, bakteri oluşumuna engel olur.

Organik susam yağı ve organik vişne yağı ile bebeğinizin cildini kısa sürede nemlendirir ve besler. Cildi ölü derilerden temizleyerek esnekliğini korumasına yardımcı olur.

Organik sertifikalı bitkisel içeriklerle bebeğinizin cildinin pürüzsüz ve yumuşacık olmasını sağlar. Kızarıklığı ve pişiği önler, bebeğinizin cildini yatıştırır ve rahatlatır.

medisanaturkiye.com.tr
medisanatr

ALO DR. ANNE

Burun karıştırmak oldukça iğrenç... ama gerçekte ne kadar kötü bir şey?

C. Çocuklar doğaları gereği meraklıdır, bu yüzden burunlarını altın arar gibi karıştırmaya direnmekte zorlanabilirler. Olabilecek en kötü durum: Virüsü olan başka bir çocuğun önceden oynadığı bir oyuncağa dokunduktan sonra burnunu karıştırırsa, hasta olabilir. (Nezle veya mide virüsü, yüzeylerde altı saate kadar hayatta kalabilir!)
Çocuklar bir sümüğü çıkarmak için veya yalnızca burun deliklerini keşfetmek için parmaklarını kullandığında, genellikle çok sert olurlar ve bu da burun içindeki ince deriyi tahriş edebilir veya çizebilir. Bu da ilk yaralanma sonrası saatler, hatta günler sürebilen küçük bir burun kanamasına yol açabilir. Kabuk bağladığında da derisi kaşınacaktır ve bu da çocuğun yeniden burnunu karıştırmak istemesine neden olabilir. Çocuğunuz bu kısır döngüye girerse, günde iki defa yaranın üzerine kulak çubuğuyla vazelin sürün, tuzlu burun spreyi kullanın ve burun deliği etrafındaki deriyi yumuşatmak için odasına bir nemlendirici koyun.

İlk adım çocuğu iyi dinlemek

Zorbalık sorununu ortadan kaldırabilecek en önemli şey zorbalığı yapan ya da maruz kalana karşı geliştirilecek tutum. Yön Koleji Rehberlik Danışmanı Özde Gül Şen "Öncelikle aileler çocuğun duygularını paylaşmasına izin vermeli ve sözünü kesmeden dinlemeli. Çocuğunuz kendine uygulanan zorbalığı anlattığında onu asla suçlamayın. Kendisinin çözmesi gerektiğini ya da yardımcı olamayacağınızı söylemeyin. Ailelerin zorbalığı yapan veya buna maruz kalan çocuklarına karşı kuracakları; 'boşver', 'cevap verme', 'sen haksız bir şey için yapmazsın', 'muhakkak hak etmiştir', 'karşılık ver' gibi cümleler onlara zarar verir "Aileler çocuklarına zorbalığın ne olduğunu, nasıl çözümler oluşturulabileceğini anlatmalı. Kendini ifade edebilmesi, zorbalığa maruz kalınca bunu normalleştirip içine atmamayı öğrenmesi için ona gerekli açıklamalarda bulunmaktan çekinmemeli. Çocuğu ilgi alanları doğrultusunda sosyal etkinliklere, aktivitelere yönlendirmek de çok önemli." diyor.
Ayrıca çocuğu şiddet içerikli filmlerden ve dizilerden uzak tutmak, teknolojiyi bu tür durumlara karşı sınırlı hale getirmek önleyici adımlar olarak sayılabilir. Bu süreçte öğretmenlere de çok iş düşüyor, Uzmanlar, "Zorbalık uygulanan çocuğun da ne tür tepkiler verdiği gözlemlenmeli. Süreç takibi yürütüldükten sonra akran zorbalığına karşı geliştirilen politikalar uygulanmalı. Kural tanımı yapılmalı. Arkadaşlık ilişkilerini pekiştirmek için etkinlikler yapılmalı. En önemlisi empati kurabilmeyi anlatmak için grup etkinlikleri gerekirse grup terapisine yönlendirilebilir" diyor.

Otribebe

gsk

Rahat nefesler, neşeli bebekler.

Bebeğinizin burun tıkanıklığını giderir.

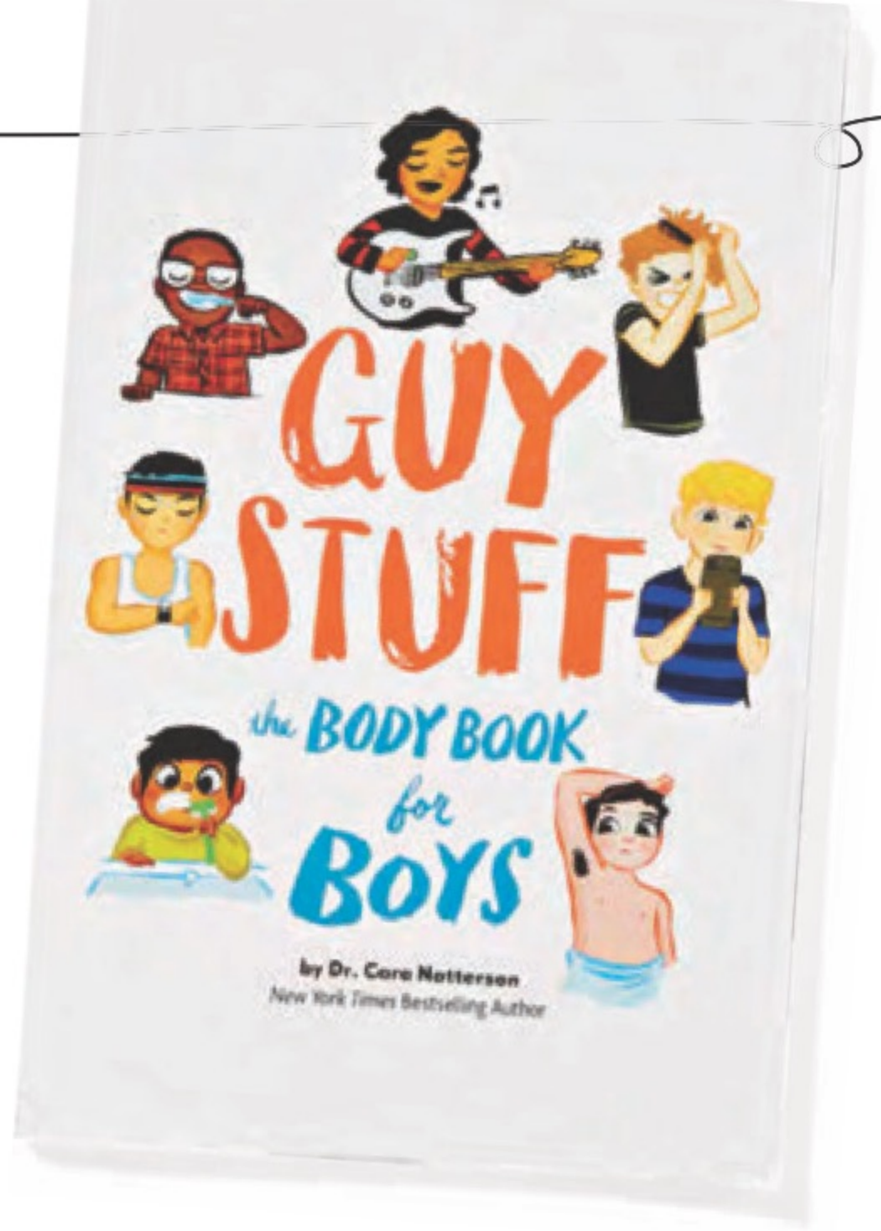
1 NEMLENDİRİN

2 TEMİZLEYİN

3 DEĞİŞTİRİN

CHTK/CHOTRI/0040/16

OF! ÇOCUK MU YETİŞTİRİYORUM, FUTBOLCU MU?!



Büyüyen Oğlanlara Dair Dürüst Bir Konuşma

Oğlu olan tüm ebeveynlere sesleniyoruz: Küçük adamınızla bedeni hakkında nasıl konuşacağınızı bilemiyorsanız, çok satanlar listesine girmiş bu muhteşem kitap size yardımcı olacaktır. Erkek İşleri: Henüz Türkçe basımı olmayan, Oğlan Çocukları İçin Vücut Kitabı'nın yazarı Dr. Cara Natterson'ın buradaki tüyolarıyla başlayın.

1 Duş yaptığında seni yıkayan su değil, sabundur. Vücut kokusundan işte böyle kurtulabilirsin: Normalde cildinde yaşayan bakteriler terindeki şekeri yer ve sindirim sırasında vücut kokusu oluşur. Bunu temizlemenin tek yolu sabundur, bu yüzden acele bir şekilde sadece suyla yıkanma.

2 Ağız kokusunu gidermek için, diş ipi kullanmak da gerekir. Diş ipi kullanmak, dişinin arasına sıkışmış çöpü çıkarmak gibidir. Çöpü tenekeden çıkarmayıp olduğu yerde bırakınca ne olduğunu biliyorsundur. Iyyyk!

3 Uyku zeki, güçlü ve mutlu olmana yardımcı olur. Yatağa yattığında üç önemli şey olur: Vücudun büyür (gerçekten!), uzun süreli anıları dosyalayıp kaydeder ve ruh halini sıfırlar. Ama bu faydaları elde etmek için her gece yaklaşık on saat uyuman gerekir, bu yüzden ben söylediğim gibi uyumaya gitmelisin!

4 Tüm bedenler farklıdır ve tüm bedenler iyidir. Sağlıklı beslendiğin ve egzersiz yaptığın sürece, vücudunun arkadaşlarınınkilerin yanında nasıl durduğunun bir önemi yoktur. Zaten birkaç ay içerisinde tekrar kim bilir nasıl değişecek!

5 Duygulardan korkma. İster heyecanlı, ister üzgün, ister kızgın, ister kırgın ol, böyle büyük duyguları yaşamak olumlu bir şeydir. Bu dolu dolu bir hayat yaşıyorsun demektir. Sırf bir oğlan çocuğu olduğun için duygularını bastırmamalısın. Bunun yerine duygularını ifade etmenin faydalı yollarını bulmana yardımcı olabilirim.

Kendi Doğa Programınızı Yaratın

Çocuğunuza bitkilere nasıl bakıldığını göstermek için özel bir merakınız veya sıcak hava olması gerekmiyor. Kavanozda, organik fesleğen, kişniş, nane veya maydanoz yetiştirebilirsiniz. Tohumları cam kavanoza ekin, bir pencere kenarına yerleştirin ve nasıl bakılması gerektiğini çocuğunuza öğretip bu sorumluluğu ona verin. Bu bitkiler hakkında daha fazla bilgi toplaması için yönlendirip, tohumlar çimlendikten sonra, hangisinin ilk önce 10 cm olacağını tahmin etmesini isteyin! Sonra kokusunu en çok beğendiği otu kullanan bir yemek tarifi bulmasını isteyin ve bu yemeği birlikte yapın.

Çocuk gelişimi için yeni bir yöntem:
Bir özel eğitim metodu olan Floortime – Yerde Oyun Terapisi, özel gereksinimli çocukların güçlü yanlarına odaklanarak çeşitli oyunlar sunuyor ve iletişim becerilerinin gelişmesine yardımcı oluyor. Nuh'un Gemisi Çocuk Terapi ve Aile Danışmanlığı Merkezi'nden Psikolog Mert Aydınyılmaz, "Bu terapi çocuğun sosyal, duygusal ve düşünsel kapasitesinin oluşması için gereken temelleri atmayı hedefliyor" diyor.
Bu yöntemin en önemli farkı ise, çocukların çevreden ve kendi bedenlerinden gelen uyaranları nasıl algıladıklarını ve tepki verdiklerini göz önünde bulundurması. Uzmanların çocukların duyusal ihtiyaçlarını doğru çözümlemesi bu terapinin önemli bir parçası."Terapi'nin genellikle özel eğitim, fizyoterapi ve konuşma terapisi programlarıyla bir arada yürütüldüğüne dikkat çeken Psikolog Mert Aydınyılmaz, "Bu terapiyi aileler de evlerinde uygulayabilirler. Ayrıca aileler ve uzmanlar, Floortime – Yerde Oyun Terapisi'ni diğer davranış terapileriyle birleştirebilir veya alternatif bir yaklaşım olarak kullanabilirler" açıklamasında bulunuyor.

Mustela®

bebek - çocuk

PİŞİĞE KARŞI BENZERSİZ KORUMA

1 PİŞİĞİ ÖNLEMEYE ▸ 2 CİLDİ FERAHLATMAYA ▸ 3 CİLDİ CANLANDIRMAYA

YARDIMCI

TAAHHÜTLERİMİZ

- %98 DOĞAL KÖKENLİ İÇERİKLER
- %0 PARFÜM-PARABEN
- ÇEVRE DOSTU (www.mustela.com.tr)

60 YILI AŞKIN UZMANLIK

MUSTELA®, HER ŞEY CİLT İLE BAŞLAR

EXPANSCIENCE® LABORATOIRES

İnovasyonlarla sağlık sermayenizi korur

Çocuk Kanserlerinde Umut Işığı: Farkındalık ve Erken Teşhis!

Kanserli Çocuklara Umut Vakfı (KAÇUV) "15 Şubat Dünya Çocukluk Çağı Kanser Günü" etkinlikleri kapsamında Bakırköy Belediyesi iş birliği ile "Farkında Ol, Kansere Karşı Bizimle Ol!" isimli bir seminer düzenledi. Seminerde çocukluk çağı kanserleri hakkında önemli bilgiler paylaşan KAÇUV Yönetim Kurulu Başkanı Prof. Dr. İnci Yıldız; 17 yaş altı çocuklarda kanser tanısının genellikle ilk 5 yılda konulduğuna dikkat çekerek, farkındalık ve erken teşhis ile sağ kalım oranlarının günden güne arttığını vurguladı.

Mothercare Gittigidiyor'da

Anne-bebek ürünlerinde dünyanın önde gelen markası Mothercare, Türkiye'nin lider e-ticaret platformu GittiGidiyor'da mağaza açtı. Bu iş birliği sayesinde Mothercare, Türkiye'de ilk kez bir online pazar yerinde satış yapmaya başladı.

Tohum Otizm Vakfı, "Eğitime Uzanan Yol" Projesi Kapsamında Yozgat'ta Eğitim Atölyeleri Düzenleyecek.

Tohum Otizm Vakfı tarafından yürütülen, Milli Eğitim Bakanlığı iş birliği ve TANAP Sosyal ve Çevresel Yatırım Programları çerçevesinde desteklenen, TANAP Doğalgaz Boru Hattı'nın geçtiği 11 ilde (Ardahan, Kars, Yozgat, Erzincan, Giresun, Ankara, Sivas, Kırıkkale, Kütahya, Balıkesir ve Edirne) uygulanacak olan "Eğitime Uzanan Yol Projesi" kapsamında, 19-23 Şubat tarihleri arasında Yozgat Zübeyde Hanım Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde eğitimler verdi.

"Aynı Gökyüzünün Çocuklarıyız"

"Hareket ederek büyüyen sağlıklı nesiller" sloganıyla, çocuklara erken yaşta spor alışkanlığı kazandırmayı hedefleyen Muzipo Kids, 12 ilde faaliyet gösteren 33 merkezinde çocuklarla buluşurken; sosyal sorumluluk anlayışı doğrultusunda kısıtlı şartlar altında eğitim alan çocukların da yanında olmayı amaçlıyor. Muzipo Kids, bu amaçla başlattığı "Aynı Gökyüzünün Çocuklarıyız" projesi kapsamında ilk olarak Ağrı Doğu Beyazıt Ahmed-i Hani İlkokulu'nda bir hareket alanı tesis etmişti. İkinci hareket alanını ise Diyarbakır Çınar ilçesinde Çınar Anaokulu içerisinde tesis ederek yaklaşık 800 çocuğun kullanımına sundu.
Projenin tüm Muzipo Kids ve B-fit merkezlerinde yapılacak olan kitap atölyesi çalışmalarından elde edilecek olan gelirle ve çeşitli sponsorluk anlaşmalarıyla sürdürülmesi planlanıyor.

Çift dilli hayat

İSTEK Anaokulu ve ilkokul 1. sınıf öğrencileri, İngilizce'yi anadilleri gibi günlük hayatlarının bir parçası olarak yaşıyor, kullanıyor ve geliştiriyor.
İSTEK Okulları'nda uygulanmaya başlayan "Çift Dilli Eğitim" programı sayesinde İngilizce öğretimi anadil ile eş zamanlı olarak yürütülüyor. Haftada 24 saat yabancı ve Türk İngilizce öğretmenleri ile birlikte olan öğrenciler, okul yaşamının her anında İngilizce ile karşılaşıyor.

Şiddete karşı FORA

Göcek Yat Kulübü tarafından 19 yıldır düzenlenen, yelken yarışı haftalarına bu yıl bir yenisi daha ekleniyor. "Şiddete Karşı Yelken Açıyoruz" sloganı ile fora edilecek "Kadınlar Günü Kupası" yelken yarışları 7-8 Mart 2018 tarihlerinde Göcek'te düzenlenecek. Fethiye Körfezi ve Göcek'te 2 gün sürecek programa yaklaşık 25 tekne ve 200'ü aşkın yelkencinin katılımı bekleniyor. Ulusal ve uluslararası kadın-erkek tüm yelken ustalarını, rekabeti yüksek şamandıra yarışları ve bölgenin coğrafya zenginliğinin başarıyla kullanıldığı coğrafi rotalarında heyecanlı anlar bekliyor.

PROBAR® Multi Kids

Çocuklar için **ödül,** anneler için...

PROBİYOTİK + VİTAMİN + MİNERAL

Yeni

- **Probiyotikler**, sindirim sistemini düzenlemeye yardımcı olur.[4]
- **Probiyotikler, B_6, Folik asit, B_{12}, A,C,D vitaminleri** ve **demir** bağışıklık sistemini destekler.[4]
- **B_2, B_6, Biotin, Folik asit, B_{12}, D vitaminleri, iyot** ve **demir** çocuklarda normal büyüme ve gelişmeye destek olur.[4]
- **Demir,** çocukların normal bilişsel fonksiyonlarınakatkıda bulunur.[4]
- **Kalsiyum** ve **D vitamini**, çocukların kemiklerinin normal büyüme ve gelişmesine katkıda bulunur.[4]
- **C vitamini** demir emilimini artırır.[4]
- **Probiyotikler;** D vitamini, kalsiyum ve demir emilimini artırır.[5 6,7]

2 milyar

12 vitamin

3 mineral

15'lik ve 25'lik ambalajlarda

Sütlü

5 g çikolata bar

Bifidobactoterium lactis* HN019,™ *Lactobacilus rhamnosus HN001*™ **içerir.

Kullanım Şekli (Minimum)

1-3 yaş arası çocuklarda: Günde yarım (1/2) bar
3 yaş ve üstü çocuklarda: Günde bir (1) bar

Kaynaklar: 1-Wickens K et al. Early supplementation with Lactobacillus rhamnosus HN001 reduces eczema prevalence to 6 years: does it also reduce atopic sensitization? Clin Exp Allergy. 2013. 43(9):1048-1057. **2-** Sazawal S et al. Prebiotic and probiotic fortified milk in prevention of morbidities among children: community-based, randomized, double-blind, controlled trial. PloS One. 2010. 5:e12164. **3-** Waller P et al. Dose-response effect of Bifidobacterium lactis HN019 on whole gut transit time and functional gastrointestinal symptoms in adults. Scand J Gastroenterol. 2011. 46:1057-1064. **4-** Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı Türk Gıda Kodeksi Beslenme ve Sağlık Beyanları Yönetmeliği; Ocak 2017 **5-** Effects of Bifidobacterium lactis HN019 and prebiotic oligosaccharide added to milk on ironstatus, anemia, and growth among children 1 to 4 years old. **6-** Parvaneh K.; et al.; Effect of Probiotics Supplementation on Bone Mineral Content and Bone Mass Density; Scientific World Journal Volume 2014, Article ID 595962, 6 pages **7-**Jones ML.; et al; Oral supplementation with probiotic L. reuteri NCIMB 30242 increases mean circulating 25-hydroxyvitamin D: a post hoc analysis of a randomized controlled trial; J Clin Endocrinol Metab. 2013 Jul;98(7):2944-51. doi: 10.1210/jc.2012-4262. Epub 2013 Apr 22.

HOWARU® is a trademark of DuPont. HN019™ and HN001™ are tredamark of Fonterra™ Limited. All trademarks are used under license. Chocowise® is a registered trademark of Milsing.

•Bu gıda probiyotik mikroorganizma içerir. Probiyotik mikroorganizmalar sindirim sistemini düzenlemeye ve bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olur.

E Sadece Eczanelerde

ENA FARMA
Sağlığınızı Doğal Yollardan Koruyoruz...

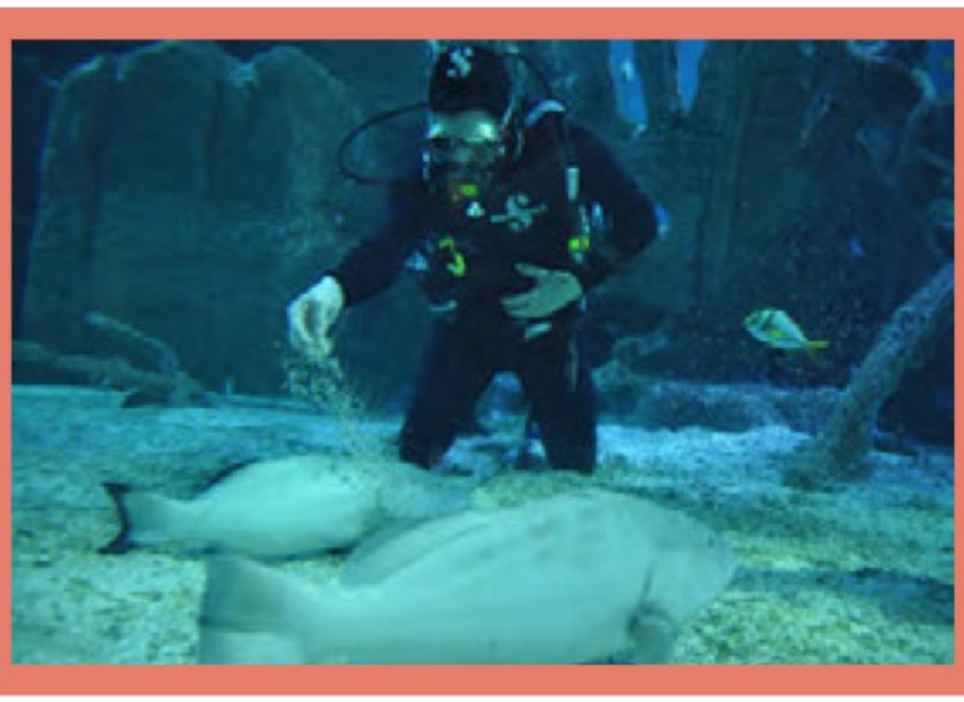
0216 457 40 40 | www.enafarma.com.tr

BU İLAN SAĞLIK PROFESYONELLERİ İÇİN HAZIRLANMIŞTIR.

TEMA Vakfı bu yıl ilk defa kitapta yer alıyor

Dünyanın Durumu kitap serisinde eğitim çalışmalarıyla bu yıl ilk defa yer alan TEMA Vakfı, düzenlediği basın toplantısında Dünyanın Durumu 2017 kitabını tanıttı ve uzun yıllardır uyguladığı doğa eğitim programlarını anlattı. TEMA Vakfı'nın kitaba yaptığı katkılardan söz eden TEMA Vakfı Eğitim Bölüm Başkanı Ali Değer Özbakır, "Kitapta farklı alanlardan eğitim uzmanları, yeni bir çağda öğretme ve öğrenmeye yenilikçi yaklaşımlar sunuyorlar. Eğitimi dönüştürecek ve tüm öğrencileri ekoloji temelli sosyal değişimin temsilcisi haline getirecek yeryüzü merkezli eğitim uygulamalarının örneklerini inceliyorlar" dedi.

20 yılı aşkın süredir okul öncesinden üniversiteye kadar eğitim sisteminin her basamağındaki çocuklara ve yetişkinlere yönelik Doğa Eğitim Programları geliştirip, yürüten TEMA Vakfı'nın bu yıl ilk defa kitapta yer aldığını belirten Özbakır, "Türkiye'de Su Varlıklarına Yönelik Tehditler Haritası" ve "Fıstığımız Bol Olsun" projesi kapsamında gerçekleştirilen çalışmaların kitapta yer bulduğunu söyledi. Ali Değer Özbakır, kitapta "Haritalama Öğrenmedir" başlığında yer alan su tehditleri haritasının, gerçek yaşam eğitimi ve yurttaş bilimi örneği olarak sunulduğunun altını çizdi.



SEMPATİK ORFOZLAR DALGIÇLARLA OYUN OYNUYOR

17 bin kara ve deniz canlısıyla ziyaretçilerine bambaşka dünyaların kapılarını açan İstanbul Akvaryum'da orfozlarla dalgıçların yakınlığı görenleri hayrete düşürüyor. İstanbul Akvaryum'un ana tankında dalış yapanlara kendini sevdiren, oyun oynayan ve suda dalgıçların yanından ayrılmayan orfozlar, her yaştan ziyaretçilerin de ilgi odağı oluyor.

Bu tuvaller engel tanımıyor

Türkiye Beyazay Derneği ve Bağcılar Belediyesi iş birliğiyle, Türkiye'de yaşayan Türk, mülteci ve yabancı uyruklu tüm engellilerin katılacağı 'Bu Tuval Senin' adlı resim yarışması düzenleniyor. Altınbaş Üniversitesi, İSKİ ve PTT'nin sponsorluğunu üstlendiği yarışmaya yüzde 40 ve üzeri engeli olmak şartıyla her yaş grubundan engelli bireyler katılabiliyor. Yarışma için resimlerin 30 Mart'a kadar teslim edilmesi gerekiyor.

Sevgi ve Sorumluluk

Modern eğitim yaklaşımı, nitelikli kadrosu ve eğitim teknolojilerine yaptığı yatırım ile eğitim dünyasında kendine ayrıcalıklı bir yer edinen ide okulları, sokaktaki dostlarımızı da unutmuyor. ide okulları öğrencileri, sokağa terkedilen hayvanlara karşı farkındalık oluşturmak ve tüm insanların bu konuda duyarlılığını artırmak amacıyla "Sevgi ve Sorumluluk Projesi"ni başlattı. Bir süre önce ide ailesine katılan sevimli köpek "Pamuk"tan ilham alarak çıkılan bu yolculuk genişleyerek devam ediyor.

HiPP

Yaşamdaki en değerli varlık için.

Bebeğinizin **anne sütünden sonra** alacağı İlk Süt

HiPP COMBIOTIC® olsun

✓ **Probiyotik® ve Prebiyotik® ilaveli**

✓ **Değerli Omega-3 ve Omega-6 ilaveli**

İlk ve tek ORGANİK devam sütü

Şahsen garanti ederim BIO CLAUS HIPP

HİPP, bir bebek maması üreticisi olarak fazlasıyla ağır bir sorumluluk taşımaktadır. HİPP Premium kalitede üretim yapar. Bu üretimi mümkün olan tüm yönleriyle doğayla uyumlu bir şekilde yüksek HİPP standartlarını hedefleyerek gerçekleştirir.
Uzun HİPP kalite kontrol süreci daha ham madde aşamasında henüz üretime geçmeden başlar.
Bu yöntemle HİPP ürünlerindeki ham maddelerin en iyileri olduğundan emin oluruz.

Bunu şahsen garanti ederiz.

/hipp_turkiye /HiPP Türkiye

www.hipp.com.tr

Farkında ol!

Her yıl 7-14 Şubat haftası, düzenlenen etkinliklerle doğuştan kalp hastalıklarında erken teşhis, zamanında tedavi, düzenli takip ve enfeksiyonlardan korunmanın önemine dikkat çekiliyor. Bu sebeple, 7-14 Şubat Doğuştan Kalp Hastalıkları Farkındalık Haftası'nda Çocuk Kalp Vakfı ve global biyofarma şirketi AbbVie, doğuştan kalp hastalığı olan çocukları ve ailelerini Minik Kalpler Sağlıklı Yaşam Atölyesi'nde bir araya getirerek çocuklara keyifli bir gün armağan etti. Çocuklar, kendi elleriyle hazırladıkları sağlıklı yiyecekleri konuklara ikram etti.

Doğuştan kalp hastalıkları, hamileliğin erken dönemlerinde ortaya çıkabilen yapısal hastalıklar arasında yer alıyor. Dünya üzerinde her bin bebekten 8'inde doğuştan kalp hastalığı görülüyor. Dünyada her yıl 1 milyon bebek doğuştan kalp hastalığı ile doğuyor. Ülkemizde de her yıl yaklaşık 13-15 bin bebek doğuştan kalp hastalığı ile dünyaya geliyor.

Miniklere Burger

Uluslararası Servis ve Lezzet Akademisi, sömestr tatilinin ardından yeniden yoğun bir ders temposuna giren minikleri, okul yorgunluğundan uzaklaşıp, eğlenceli ve lezzetli bir deneyim yaşamak üzere mutfağa çağırıyor. 8 ile 12 yaş arasındaki çocuklara, evde kendi sağlıklı burgerlerini hazırlamayı öğreten `**Minik Şeflerle Burger**` workshop'u 17 Mart'ta İstanbul Mecidiyeköy'de, USLA'nın modern eğitim mutfağında gerçekleştirilecek.

İlk Lego Store

Türkiye'deki ilk **LEGO® Store**, çok yakında İstanbul Kanyon AVM'de LEGO® tutkunları ile buluşmaya hazırlanıyor. LEGO®'nun yaratıcı dünyasına ait her şeyin yer alacağı şeçkin mağaza, her yaştan LEGO® tutkununa unutamayacakları bir deneyim fırsatı sunacak.

Kadınlara özel üyelik

Renaissance Istanbul Polat Bosphorus Hotel'in sağlıklı yaşam merkezi **R Fitness&Spa**, kadınlar gününe özel bir kampanya hazırladı. Formunu korumaya ve sağlıklı yaşamaya özen gösterenler kadınlar için hazırlanan bu kampanya kapsamında Mart ayı boyunca yapılacak sınırsız üyelikler 2940 TL yerine 2250 TL.

Tatilde Atölye' ile Çocuklar Eğlendi, Anneler Öğrendi

Anneler ve çocukları için sömestre tatiline özel olarak Feriye Palace'da düzenlenen 'Tatilde Atölye' etkinliği renkli ve eğlenceli görüntülere sahne oldu. İş Bankası'nın ana partnerliğinde, Atölye Eğlence ve Medya Yönetimi ve Mothers'Land iş birliği ile gerçekleştirilen etkinlikte çocuklar eğlendi, anneler ise öğrendi. Kendilerini bekleyen sürpriz hediyeler ile çocukların mutlulukları bir kat daha artarken, giriş ücretlerinden elde edilen gelir ise yine çocuklar için Koruncuk Vakfı'na bağışlandı.

Toplum Gönüllüsü gençler, çocuklara masal gibi bir gün yaşattı

Kültür sanatı herkes için erişilebilir kılma misyonuyla çalışmalar yapan UNIQ İstanbul, hazırladığı özel programla Toplum Gönüllüsü gençlere ve İstanbul'un farklı ilçelerinde gençlerin birlikte çalıştıkları çocuklaraunutamayacakları bir tatil hediyesi verdi.

Türkiye'nin en büyük açık hava buz pisti UNIQ Winter Tales'te hayatlarında ilk kez buz pateni yapma şansı yakalayan gençler ve çocuklar profesyonel antrenör ve eğitmenlerden özel ders aldı. Vücut koordinasyonunu geliştirirken özgüven gelişimine de katkı sağlayan bu özel sporu deneyimleyen gençlerin ve çocukların mutluluğu gözlerinden okundu.

evde
evdekolay.com

EVDE PROBİYOTİK YOĞURT, PEYNİR VE KEFİR YAPMAK ÇOK KOLAY!

Evde ürünleri, **evdekolay.com**'da ve marketlerde...

/evdekolay

Çocuklar hep eve gitmek isteyecek

Çünkü IKEA çocuk mobilyalarıyla
en güzel hikayelerin anlatıldığı yer, eviniz.

İnternetten alışveriş için:
www.IKEA.com.tr

Ücretsiz indirin,
alışverişi cepte bilin.
IKEA Mobil

İstanbul: Ümraniye, Bayrampaşa / İzmir / Anatolium Bursa / Anatolium Ankara / Bodrum-Adana Sipariş ve Teslim Noktaları
facebook.com/IKEATurkiye 444 4 532 (444 IKEA)

19 Ocak - 1 Nisan 2018 tarihleri arasında IKEA Aile Kart sahiplerine özel %10 indirim, çocuk bölümünde satılan tüm çocuk mobilyalarında ve ranzalarda geçerlidir. Fiyatlarımıza KDV dahildir. Ürünlerimiz stoklarla sınırlıdır.
Detaylı bilgi için: www.IKEA.com.tr 444 4 532

CARDFINANS

CardFinans ve Maximum Kart'a özel
150 TL ve üzeri alışverişlerde vade farksız **6 taksit.**

FARELİ KÖYÜN KLARNETÇİSİ

Robert Browning'in kaleme aldığı, 1284'te bir gün Hamelin köyünde yaşayan çocukların köyü terk etme hikâyesini ve kaçış hikâyesinde çocukların başlarına gelenleri anlatan ünlü masal "Fareli Köyün Kavalcısı", daha sonraları müzikli masal gösterisine dönüştürüldü. Dünyada büyük ilgi gören müzikli masal gösterisi, ünlü perküsyon ustası Orhan Topçuoğlu tarafından yeniden yorumlanarak "Fareli Köyün Klarnetçisi" adıyla çocuklar için sahneye taşındı. ***Tarih: Her Pazar, Saat 14.00, Mekan: Kats Sahne, Biletler: Biletix***

Canım Kardeşim 2

Televizyon ekranlarında çocukların severek izlediği 'Canım Kardeşim'in yeni müzikali 'Canım Kardeşim Müzikali 2' MOİ Sahne'de izleyiciyle buluşuyor. Oyun; eğlenmek ve güzel zaman geçirmek için sadece bilgisayar oynanmaması gerektiğini anlatıyor. Oyuna Barış Manço ve Adile Naşit gibi sürpriz tiplemeler de katılıyor. Danslı ve müzikli oyun, çocukların da dahil olduğu büyük bir eğlenceye dönüşüyor. ***Tarih: 3 Mart Cumartesi, saat 13.00, Mekan: Moi Sahne***

NOTRE DAME DE PARIS

Yıllardır gittiği tüm şehirlerde büyük ilgi gören ve bundan 3 yıl önce Zorlu PSM'de de İngilizce sergilenen ve tüm biletleri tükenen müzikal; bu defa orijinal dilinde, Fransızca olarak izleyicisiyle buluşmaya geliyor. Victor Hugo'nun unutulmaz aşk hikâyesi Notre Dame'ın Kamburu'ndan uyarlanan Notre Dame de Paris müzikali, 9-25 Mart tarihleri arasında Zorlu PSM Ana Tiyatro'da olacak. ***Tarih: 9-10-11-13-14-15-16-17-18-20-21-22-23-24-25 MART 2018, Ücret: 115TL ile 275TL arası değişken***

Süper Hospi Mikroplara Karşı

Kerem Alışık'ın süpervizörlüğünü yaptığı, Yalvaç Ural'ın yazdığı ve Yiğit Pakmen'in yönettiği "Süper Hospi Mikroplara Karşı" adlı tiyatro oyunu ile Hospitadent Çocuk Tiyatrosu, ağız ve diş sağlığı konusunda çocukların bilgilendirilmesi hedefleniyor.

Ücretsiz. Tarih-Mekan: 3 Mart 2018 Cumartesi günü saat 12:00'de Grand Pera Taksim'de ve 4 Mart Pazar Saat 11:00'de Şişli Cemil Candaş Kent Kültür Merkezi'nde

BÜYÜKLERE KİDZANİA

Çocuklara hayallerindeki meslekleri deneyimleme imkânı sunan KidZania, artık gelenekselleşen 'Büyüklere KidZania' etkinliğiyle kapılarını bir kez daha yetişkinler için açıyor. ***23 Mart Cuma akşamı 19.00-22.30 arasında*** gerçekleşecek etkinlikte büyükler, çocukların renkli dünyasını keşfedip, aktivitelerle doyasıya eğlenecek.

NİNJA KAPLUMBAĞALAR

Çocuklar, onlar için hazırlanan etkinlikte Ninja Kaplumbağalar ile bol bol fotoğraf çektirme fırsatı yakalarken, eğlenceye de doyacaklar. Çocuklar, Manyetik Tırmanma Duvarı'nda ninjalar gibi atletik becerilerini geliştirirken, Hafıza Panosu'nda Ninja Kaplumbağalar'ın en sevilen karakterlerini birbirleriyle eşleştirmek için hafızalarını kullanacak. Maske Boyama Atölyesi'nde ise minik katılımcılar, kendilerine verilen maske şablonlarını, yardım eşliğinde boyayıp ve kesip yaratıcılıklarını kullanacaklar.

Tarih: 17-25 Mart arası tüm gün ücretsiz, Mekan: Vadi İstanbul

Şen Makas

Amerikan Tiyatro Tarihi'nin en uzun süre oynanan oyunu olarak Guinness Rekorlar Kitabı'na geçen "SHEAR MADNESS" (Şen Makas) Schwarzkopf sponsorluğunda tekrar Türkiye'de. 1979 yılından beri Boston'da her gece sahnelenen ve dünyanın tüm ülkelerinde büyük başarı sağlayan ve Charlie Chaplin Komedi Ödülü alan tek oyun olma özelliğine de sahip olan Şen Makas, sahnede işlenen bir cinayetin seyircinin interaktif katılımıyla, katil zanlıları oylama ile seçilerek, her gece farklı bir finale ulaşılması ile ayrıcalık kazanıyor. 3 Mart'tan itibaren tekrar İstanbul seyircisiyle, yoğunluklu olarak Trump Kültür Merkezi, Kadıköy Halk Eğitim Merkezi, Caddebostan, Kozyatağı ve Ataköy'de bir araya gelecek. Oyun ayrıca ***7, 10, 11 Mart****'ta* ***Ankara; 14, 15 Mart****'ta ise* ***İzmir****'de sahnelenecek.*

Lohusalık döneminde yapılması gerekenler

9 aydır kucağınıza almak için heyecanla beklediğiniz bebeğiniz artık sizinle. Onun o kimseye benzemeyen kokusu dünyaya değişilmez. Annelik duygusunun tavan yaptığı bu 'lohusalık döneminde bebeğimize göstermemiz gereken önemi kendimize de göstermeliyiz çünkü anne ne kadar mutluysa çocukta o kadar mutludur. Peki, bunun için neler yapılması gerektiğini biliyor musunuz? Bilmiyorsanız, sizin için lohusalık döneminde yapılması gerekenleri araştırdık.

Yazıya başlamadan önce lohusalık döneminde anne sütüne katkı sağlayan ve eskilerden bir gelenek olan lohusa şerbetinizden bir yudum alın isterseniz? Ali Ünyazıcı Lohusa Şerbeti'nin boyar madde ve koruyucu madde içermemesiyle tam da size göre.

Bitkilerin doğal gücünden gelen sıhhatle, bebeklerinize gerçek besin kaynağı olan anne sütünü daha uzun süre vermeyi amaçlayan geleneksel içecekten daha güzeli ne olabilir? Günümüz teknolojisi kullanılarak hayat bulan lohusa şerbeti, pratik ambalajıyla gününüze tat katacak. Gelelim konumuza, lohusalık döneminde dikkat edilmesi gerekenler…

Neler yemeli, neler içmeli?

Lohusalık döneminde beslenmenin önemi tartışılamaz zaten. Peki lohusa anne nasıl beslenmeli? Uzmanlara göre bol su içmek oldukça önemli. Protein, sebze ve meyve ağırlıklı beslenmek hem anne hem bebek sağlığı için çok faydalı. Günde 4-5 öğün sebze tüketilmesi önerilirken bu dönemde lohusa şikayetlerinden biri de kabızlık olabilir. Bunu önlemek için özellikle baharatlı, tuzlu ve katkı maddesi içeren gıdalardan uzak durmakta yarar var. Lohusa döneminde gaz sorunu da önemli sorunlardan biri. Bunu önlemek için lifli gıdaları pişirerek tüketebilirsiniz. Doğum sonrası gazı önlemenin yollarından biri de gıdaların iyi çiğnenmesi ve yavaş yenmesi. Kepekli yiyecekler gaz sorununu iyi gelmeyebilir, aman dikkat!

Anne sütüne yardımcı: Lohusa şerbeti

Eve yeni gelen küçük birey tarifsiz mutluluklara sebep olsa da lohusalık döneminde nasıl büyüteceğim ve yeterli besleyebiliyor muyum gibi kaygılar yaşayabilirsiniz. Yeterli besleyemiyorum gibi endişelerde yıllardan beri süre gelen ve süt arttırıcı özelliğiyle öne çıkan lohusa şerbeti kurtarıcınız olacak. Ali Ünyazıcı Lohusa Şerbeti gıda boyası ve koruyucu madde içermeyen enfes tadıyla damağınıza hoşluk katacak Ali Ünyazıcı Lohusa Şerbeti aradığınız lezzet. Süt artırıcı bu geleneksel içeceği E-bebek, Babymall gibi bebek mağazalarından ve seçkin aktarlardan temin edebilirsiniz. Ayrıca, hamile arkadaşlarınıza da hediye etmek için sağlıklı ve lezzetli bir ürün.

Yorgunluk düşmanınız olmasın!

E dokuz ay tabi, kolay değil. Vücudunuz bir mucizeye tanık olurken, ruhunuz da o mucize için en iyiyi yapmak için çalışacak. Bu dönemde kimi zaman düşebilir, kendinizi yorgun ve keyifsiz olabilirsiniz. Bu doğal bir süreç. Lohusa döneminde, hormonlarınızdaki değişiklik sizi bu duygulara itiyor olabilir. Sanmayın ki bu süreç kalıcı! Zamanla her şey yoluna girecek ve o minicik evlat sizin kocaman dünyanızın en güçlü parçası olacak. Bu sürecin tadını kaçırmak yerine, tadını çıkarın; zamanla anneliğin bu hayatta başınıza gelen en güzel şey olduğunu anlayacaksınız zaten. Güzel günler kapıyı çalıyor. "Kim o" demeden buyur edin ve en güzel şekliyle ağırlayın misafirinizi; bugün, yarın ve daima!

Parents kitaplığı

Sıradan Bir Gün

Gün boyunca hiçbir şey olmadı. Sıradan bir gündü. Nik amuda kalktı, yüzmeye gitti ve birkaç fare gördü. Maya ise elma topladı, kaydıraktan kaydı ve mavi bir kelebeğe rastladı. Ama onun dışında gün sıkıcıydı. Hem de çok sıkıcı. Gerçekten de o kadar da kötü müydü acaba?Mark Janssen'den hayallerle gündelik gerçekler arasındaki sınırları muzipçe silen, coşkulu ve neşeli bir hikâye.

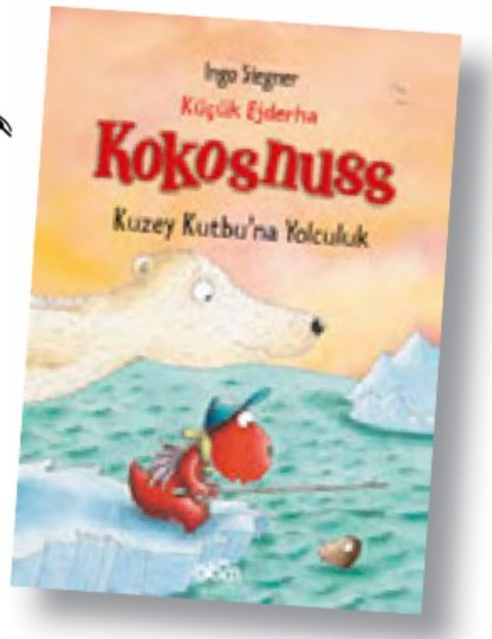
Heretikler

Eğlenceli ve aydınlatıcı çizimler ile samimi, akıcı ve içten anlatımı bir araya getirmeyi başaran, Alfa Yayınları'ndan çıkan Heretikler bize o dönemin tarihinin ve felsefesinin hâlâ canlı olduğunu gösteriyor. Kimi zaman aforoz edilme, hapse atılma, kimi zamansa ölüm tehlikesini hiçe sayıp otoriteye başkaldıran on yedinci yüzyıl düşünürlerinin heyecan verici öykülerini usta bir şekilde aktarıyor. Heretikler modern felsefenin ve bilimin kuruluş öyküsünü çizgi roman tarzında aktaran eşsiz bir giriş kitabı! Soyut ve karmaşık düşünceleri içten, esprili ve açık bir şekilde dile getirmeyi başarıyor.

Mutfaktaki Dans

Akşama misafir var. Ama yemek hazırlamak için bu kitaba okurların eşlik etmesi gerek. abm Yayınevi'nin mutfak tezgahına dönüşen interaktif kitabı Mutfaktaki Dans; verdiği görevler ile yemek yapmayı eğlenceli hale getirerek okurlarına pek çok şey yıkatacak, doğratacak, yoğurtacak ve pişirtecek. Tencere tavaların arasında, karşınıza beklenmeyen görevler çıkacak. Yara Kono'nun cıvıl cıvıl resimleriyle Mutfaktaki Dans, yemek yapmayı bir şölen haline getirecek.

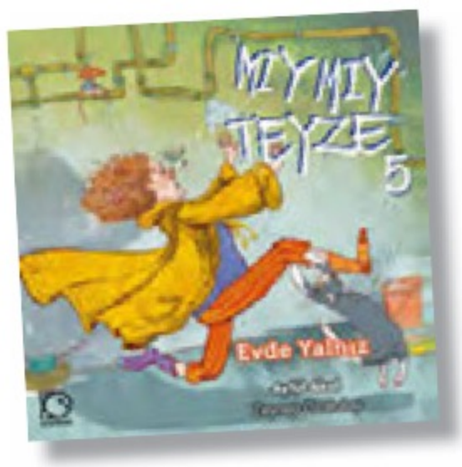
Kokosnus



abm Yayınevi tarafından küçük bir ejderhanın maceralarının anlatıldığı Küçük Ejderha Kokosnuss serisinin son kitabı Kuzey Kutbu'na Yolculuk raflardaki yerini aldı. Küresel ısınma ile birlikte Kuzey Kutbu'nda yaşananlara da değinen Kuzey Kutbu'na Yolculuk, günümüzün önemli bir sorununu ele alarak çocuklara farkındalık kazandırmayı da amaçlıyor. Ejderha Kokosnuss ile dünyanın en soğuk yerine yolculuk etmeye hazır mısınız?

Mıymıy Teyze'nin maceraları devam ediyor!

Aytül Akal ile Zeynep Özatalay'ın hayat verdikleri "Mıymıy Teyze" serisi beşinci kitap Evde Yalnız ile tamamlanıyor. Kıpır kıpır öyküsü ve mizahi resimleriyle beş yaş ve üzeri çocukların sevgisini kazanan Mıymıy Teyze, serinin son kitabında yine çok güldürüyor.



Kartopu Panda

"Bakın, size kardeş getirdim!"

"Ama anne o bize hiç benzemiyor. Baksana, rengi bile farklı!"

"Yavrularım yeni kardeşiniz bizim gibi Siyah Asya Ayısı değil. O, küçük bir panda. Onun adını Kartopu koydum."

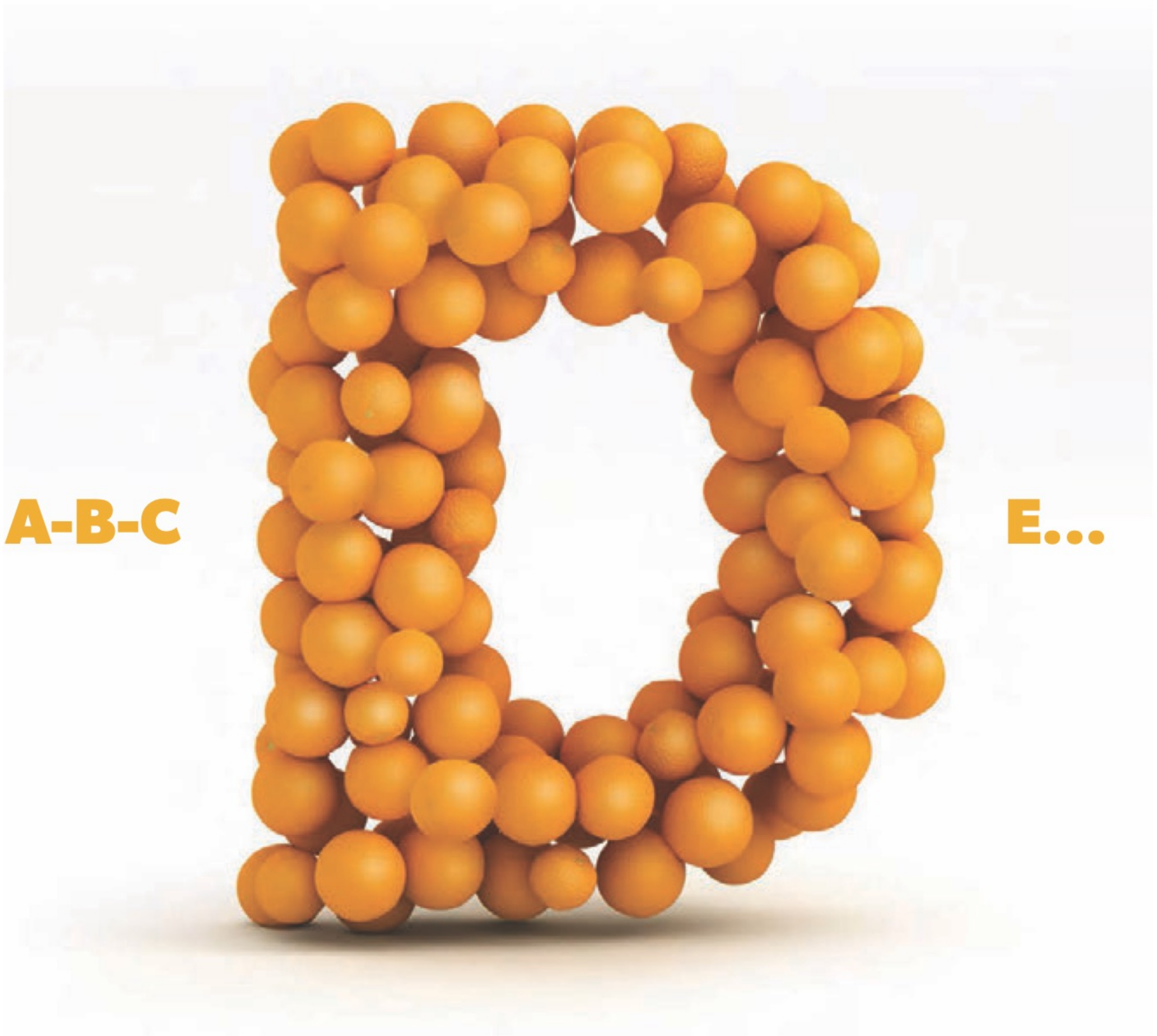
Bal Ayı'nın yavruları Kartopu Panda'yı annelerinin yanında görünce şaşırıp kalıyorlar. Kartopu Panda; çocuklara farklılıklarla yaşamayı öğretiyor. Karşısındakini olduğu gibi kabul etme, hoşgörü, sevgi, sabır gibi değerleri kazandırırken onları eğlenceli bir maceraya da sürüklüyor.

Eşini arayan Kuş

Holi hayatını tek başına sürdüren dişi bir kuştur. Yalnız kalmaktan sıkılmıştır. Hayatını paylaşacak, yüreğini kanatlandıracak birini arar. Bu öyle herhangi biri olmamalıdır. Hele yuvasından çıkmayanlar ya da en ufak bir sorunda uçup gidenlerse hiç mi hiç! Holi, kanatlarını o biricik kuşu bulmak için çırpmaya karar verir… Hep kitaptan hem çocuklara, hem yetişkinlere sevgi dolu bir kitap.

Çocuğunuzun sürekli sizden oyuncak istemesi bir sorun mu?

Aileleri endişelendiren bu durumu Dr. Özgür Bolat şöyle açıklıyor: "Sürekli oyuncak istemek aslında bir 'sorun' değil, daha 'derin bir sorunun' belirtisidir. Genelde çocuklarıyla zaman -özellikle kaliteli zaman- geçiremeyen ve dolayısıyla yeteri kadar oyun oynayamayan aileler, yapay bir sistem olarak onlara sürekli oyuncak alma eğilimindedir. Hatta bir baba 'sürekli seyahat ettiği için suçlu hissettiğini ve dolayısıyla çocuğuna sürekli oyuncak aldığını' söyledi. Aslında bu durumda çocuk sürekli oyuncak isteyerek, ailesinden 'sevgi' talep ediyordur. Bu sorunu kökten çözmek için kaliteli zaman geçirmeniz gerekir. Onunla amaçsız ve rekabetsiz oynamalısınız. Arada oyuncak almak istiyorsanız da bunu belli bir rutine oturtmalısınız."



“Konumuz alfabe değil vitaminler”

Evet vitaminlerin vücudumuz için önemi tartışılmaz ama D vitamini son zamanlarda çok gündemde. Nedir? Neden gerekir? Güneş var yetmez mi? Vs. vs. pek çok soru var. Uzmanların söylediğine göre Türkiye’de 10 kişiden 9’unda D Vitamini eksikliği var. Bu kadar güneş alan bir coğrafyada neden bu denli bir eksiklikten söz ediyoruz dedik ve **Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Prof.Dr. Hilal Mocan**’a danıştık.

SEN D İYİ YAŞA!

D VİTAMİNİ
İHTİYACINIZ İÇİN
HER GÜN

1 FIS YETER!

Wellcare™
sendeiyiyasa.com
wellcaretr

Wellcare™
Vitamin D3

D Vitamini'nin çocukların gelişiminde oldukça önemli

D vitamini vücutta kalsiyum dengesini düzenler, kemik mineral yapısını oluşturur, bağışıklık sistemini güçlendirir. D vitamininin çocuklar üzerinde büyüme ve gelişmeden, kemik ve diş sağlığına kadar birçok etkisi bulunur.

Güneşin görünmeyen yüzü

Türkiye gibi 33. enlemin kuzeyinde kalan ülkelerde kışın güneş ışınları eğik gelir ve D vitamini sentezini sağlayan ışınlar ozon tabakasında absorbe edilerek etkisiz kalır. D vitamini sentezinin en çok sağlanabildiği 10.00-15.00 arasında bile güneşte yeterince kalınsa da kışın yeterli D vitamini sentezi yapılamadığından çocuklara özellikle kış aylarında D vitamini verilmesi uygundur. Çocuklarda D vitamini eksikliğinde oluşabilecek belirtileri ve hastalıkları şöyle sıralayabiliriz;

- Büyüme ve gelişme etkilenebilir.
- Ciddi bir metabolik kemik hastalığı olan raşitizm (rikets) ortaya çıkabilir.
- Bebeklerde D vitamini eksikliğinde bağırsaktan kalsiyum emilimi azalıp kan kalsiyum düzeyi düşerse hipokalsemik havaleler olabilir.
- Yorgunluk ve bitkinlik görülür.
- Bağışıklık sistemi zayıflar, enfeksiyon sıklığı artar.

Gebelik döneminde D vitamini

Ülkemizde çocuklarda %4-19, ergenlik döneminde %8-65, gebe ve doğurganlık çağındaki kadınlarda %70'lere varan oranlarda D vitamini eksikliği söz konusu olduğu için gebelik döneminde de D vitamini alınması gereklidir.

Doğal yollarla D vitamini ihtiyacını karşılayamayız

Somon, uskumru, ton balığı, sardalya gibi yağlı balık türleri; yumurta sarısı, süt, brokoli, maydanoz gibi yiyeceklerin D vitamini yönünden zengin olduğunu ancak bu besinlerin de miktar olarak günlük alınması gereken D vitamini ihtiyacını karşılanamaz, Türkiye'de de özellikle son zamanlarda yorgunluk ve halsizlik yaşayıp D vitamini eksikliği şüphesi ile gelen hasta sayısında artış gözlemleniyor.

Besinlerden alabileceğimiz D vitamini değerleri;

Ton Balığı (90 g)	110-140 IU
Bir Su bardağı Tam Yağlı Süt	40-50 IU
Bir yemek kaşığı Tereyağı	18-20 IU
1 Orta boy yumurta	25-30 IU

Dozajına dikkat

Çocuklara 1 yaşına gelinceye dek günde 400 IU, 1-18 yaş arasında 600 IU D vitaminini düzenli olarak verilmesi gerekiyor ancak D vitamininde doğru doz alımı çok önemli, bu nedenle D vitamini takviyesinin hekim önerisi olmadan yapılmaması gerektiğini de unutmayalım.

Ne zaman? Ne kadar?

0-1 yaş	400 IU
1-70 yaş	600 IU
Gebelik ve emzirme	600 IU
70 yaş üstü	800 IU

D vitamininin yararları

- D vitamini diyette alınan kalsiyum ve fosforun bağırsaktan emilimini sağlar.
- Kemiklerin büyümesini, sağlamlaşmasını ve tamirini sağlar.
- Büyüme ve gelişmeye katkıda bulunur.
- Kemik ve diş yapımını sağlar.
- Bağışıklık sistemini güçlendirir. Enfeksiyon hastalıklarından korur.
- Diş çürümelerini önler.
- Hipertansiyon ve kalp hastalıklarına karşı koruyucudur.
- Otoimmün hastalıklardan korur.
- Kasları güçlendirir, kas ağrılarını önler.
- Tip 2 Diabet gelişimini önler.
- Depresyondan korur.
- Nörolojik hastalıklardan korur.
- Tiroid fonksiyonları ve normal kan pıhtılaşması için gereklidir.

Doktorunuza danışmadan almayın!

Nano Ditamin 3, kapsül formlara göre 2 kat fazla etki gösterdiği görülen sprey formdaki nanoteknoloji ürünü **Nano Ditamin 3** vişne ve frenk üzümü aroması tadındadır. Günlük D vitamini ihtiyacının karşılanmasında 1-2 püskürtme; D vitamini eksikliğinin idame tedavisinde 3-4 püskürtme New Life Nano Ditamin 3 yeterli.

Wellcare Vitamin D3

Yeni doğandan itibaren çocuklarda ve yetişkinlerde D vitamini eksikliğini giderip ve günlük D vitamini ihtiyacını karşılar. Türkiye'de ilk defa 400IU – 600 IU – 1000 IU olarak farklı doz seçeneklerine sahip sprey Vitamin D3 takviyesidir. Her üç formun içeriğinde etken madde olarak yüzde 100 saf D vitamini ve çözücü olarak zeytinyağı bulunuyor.

Ocean Vitamin D3

Ocean Vitamin D3 ailesi %100 doğal formülü ile, 0 yaştan itibaren tüm yaşam dönemlerinde ihtiyaç duyulan D vitamini desteğini uluslararası otoritelerin önerdiği dozlarda sunar. BHA, paraben, tatlandırıcı, şeker, renklendirici ve kimyasal katkı maddesi içermez. Bileşiminde sadece taşıyıcı ve koruyucu olarak kalite ve tat ödüllü zeytinyağı kullanılmaktadır. Türkiye'de ilk defa sprey ve damla kullanım şeklini bir arada sunar.

Ocean Vitamin D_3

Herkese, her gün, yaşam için!

D VİTAMİNİ DESTEĞİ

- ✓ *Ocean Vitamin D_3 serisi, 0 yaştan itibaren tüm yaşam dönemlerinde ihtiyaç duyulan D vitamini desteğini uluslararası otoritelerin önerdiği dozlarda sunar.*
- ✓ *BHA, paraben, tatlandırıcı, şeker, renklendirici ve kimyasal katkı maddesi içermez.*
- ✓ *Türkiye'de ilk defa sprey ve damla kullanım şeklini bir arada sunar.*

İster Sprey, İster Damla

%100 Doğal

TÜKETİCİ DANIŞMA HATTI
0553 6 ORZAKS - 0212 447 47 37
www.orzax.com
/OrzaksTurkiye

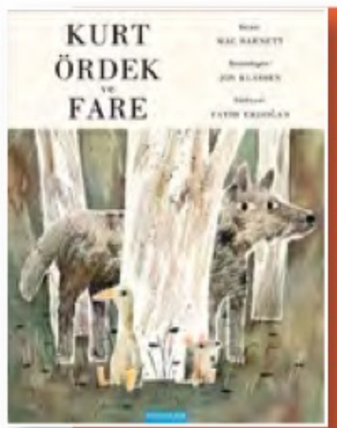
ORZAX

Çocuklar kitapla büyüsün 2

Özge Lokmanhekim

Herkese merhaba! Bundan böyle Parents Dergisi'nde her ay sizlerle buluşacağız. Bu köşede yeni çıkan çocuk kitaplarını paylaşacağım. Ayrıca, çocuk kitabı yazar ve çizerleri ile yaptığım röportajlarımı okuyabileceksiniz. Her ay farklı bir çocuk kitapçısını sizlere tanıtmaya çalışacağım. Buna ek olarak, kitap fuarları, imza günleri ve okuma atölyeleri takvimini de sizlere sunacağım. Bir anne ve çocuk kitabı yazarı olarak teknolojiye doğan çocuklarımızın aynı zamanda kitap okuyarak büyümesine destek olmak ve anne babalara çocukların kitap okuma alışkanlığı ile kitap sevgisi kazanması konusunda neler yapabilecekleri konusunda bildiklerimi ve tecrübelerimi aktarmak en büyük isteğim.

PARENTS KÜTÜPHANESİ



Kurt Ördek ve Fare

Meav Yayıncılık'tan çıkan Leo – Bir Hayalet Hikayesi isimli kitabıyla Türk okurların da tanıdığı Mac Barnett'in Kurt Ördek ve Fare isimli kitabı son zamanlarda en beğendiğim kitaplardan biri oldu. Kitabın yazarı Barnett ile çizeri Jon Klassen dünyanın en ünlü çocuk kitabı ödülleri olan Caldecott, E.B. White, Boston Globe-Horn Book ve Kate Greenaway başta olmak üzere pek çok ödülün sahibi yetenekli iki sanatçı. Kitapta kurt bir fare yiyor ve fare kurdun karnında bir ördekle tanışıyor. Kurdun karnında gelişen etkileyici ve şaşırtıcı bir paylaşma ve dostluk hikayesini çok çarpıcı bir dille ve çizimlerle anlatıyor. Çevirisi de kitaplarını severek okuduğumuz Fatih Erdoğan'a ait. (Mavibulut)

Editörün önerisi

Bay Kaplan Yabana Çıkıyor

Şubat sayısında Peter Brown'ın Meraklı Bahçe isimli kitabını paylaşmıştım. New York Times En İyi Resimli Kitap Ödülü dahil olmak üzere birçok ödülün sahibi olan ve kitapları New York Times Çok Satanlar Listesi'nde beş kez yer alan Peter Brown'ın Bay Kaplan Yabana Çıkıyor isimli kitabı da artık Türkçe olarak raflarda. Belli kuralları olan bir toplumda yaşayan Bay Kaplan bu şekilde şehir hayatını yaşamaktan sıkılınca kendi doğasını keşfetmek ve özüne dönüp kendini bulmak için yabana çıkar. Ancak geri döndüğünde içinde bulunduğu toplumun da kendisi gibi değiştiğini görecektir. (Hep Kitap)

Kaplan Uykusu

Bu kitabı özellikle uykusu geldiği halde uyumamak için türlü bahaneler bulan çocuklara öneriyorum. Bir zamanlar, güneş battığında ve uyku saati geldiğinde bile uyumak istemeyen küçük bir kız varmış. Küçük kız dişlerini fırçalamış, en sevdiği pijamasını giymiş, rahat yatağına yatmış ama hiç uykusu yokmuş. Oysa dünyadaki tüm hayvanlar geceleri mışıl mışıl uyurmuş. Küçük kız hayvanların nasıl uyuduklarını öğrenirken güvenli ve rahat bir uykuya dalıveriyor. Mary Logue'un yazdığı bu kitabın büyüleyici resimlerinin, çizeri Pamela Zagarenski'ye prestijli Caldecott Ödülünü kazandırdığını da söylemeden geçmeyelim. (KVA Çocuk)

ETKİNLİK TAKVİMİ

- 10-18 Mart 5. Uluslararası Kitap Fuarı – CNR Expo, Yeşilköy, İstanbul
- 26-29 Mart Çocuk Kitapları Fuarı, Bolonya, İtalya
- 3 Mart Cumartesi – saat 14.00, Fatih Erdoğan yazar etkinliği ve imza günü, Aliza Kitabevi, Bakırköy
- 10 Mart Cumartesi – saat 14.00, Gökçe Gökçeer, Pöti'nin Gri Dişi okuma atölyesi ve imza günü, TırtılKids Kitabevi, Watergarden Ataşehir
- 24 Mart Cumartesi – saat 14.00, Özge Lokmanhekim, okuma ve seyahat atölyesi, Mothers' Land, Beşiktaş

ÇOCUKLARIN VE AİLELERİNİN HAYATINI DEĞİŞTİREN KİTAP

MİLYONLARCA ANNE BABA VE ÖĞRETMEN BU KİTABA HAYRAN OLDU

Çocuklar için
anne babalarıyla
birlikte
meditasyon...

BASİT VE İŞE YARAR BİR YÖNTEM!

Evde ve okulda sakin çocuklar!

Bebeğinizin ilk 20 ayındaki en önemli gelişim haftalarını destekleme ve bu 10 zorlu evreyi büyülü sıçramalara dönüştürme rehberi

- *1.5 milyon kopyadan fazla satıldı!*
- *Dünya çapında #1 bestseller çocuk gelişim kitabı*

"Bu kitap dünyayı çocukların gözünden görmenize yardımcı olacak. Ebeveyn olsanız da olmasanız da burada anlatılanlardan yararlanmak için hiçbir zaman çok erken ya da çok geç değil."
Prof. Dr. Philip J. Runkel, Oregon Üniversitesi

facebook.com/pegasusyayinlari twitter.com/pegasusyayinevi instagram.com/pegasusyayinlari
PEGASUS
www.pegasusyayinlari.com

Dünyanın En Yüksek Kitap Dağı

"Öpücük Ne Renktir?" kitabıyla tanıyıp sevdiğimiz Rocio Bonilla'nın yazıp resimlediği bu kitap tam da Kütüphanecilik Haftası'nda okumanızı önereceğim kitapların başında geliyor. Tek isteği uçmak olan ve bu sevdasından vazgeçmek istemeyen Lucas'ın kitaplarla tanışmasına, okuma serüvenine eşlik edeceksiniz. Lucas'ın hayatı, ona uçmanın başka yolları olduğunu söyleyerek doğum gününde bir kitap hediye eden annesi sayesinde değişmeye başlar. (Günışığı Kitaplığı)

Soso'nun Kompost Kitabı

Soso, bir apartmanın arka bahçesindeki sandıkta yaşayan küçük bir solucan. Nil adındaki küçük bir kız her öğünden sonra yiyecek artıklarını sandığına atarak onu besliyor. Çünkü Soso bir kompost sandığında yaşıyor! Aslında her gün yediklerimizin artıklarıyla kolayca kompost, yani doğal gübre, yapabileceğimizi biliyor musunuz? Sima Özkan bu kitabında her gün yediklerimizin artıklarıyla kolayca bitkiler için çok faydalı olan bu doğal gübreyi yani kompostu nasıl yapabileceğimizi küçük yaştaki çocuklara basit bir dille anlatıyor. Çocuklar kitabı okurken çevre bilinci ve geri dönüşüme nasıl nasıl katkıda bulunabileceklerini konusunda da fikir sahibi olabilecekler. (Redhouse Kidz- SEV Yayıncılık)

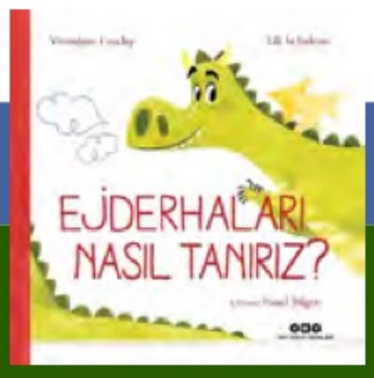
MİNİKLERE KİTAP ÖNERİSİ

0-2 yaş

Tilki

Pearson bebekler için hem eğlenceli hem de öğretici yeni bir seri çıkarttı. Seri, Minik Aslan Kükremesini Arıyor, Minik Ayıcık Evini Arıyor, Minik Koala Ağacını Arıyor, Minik Tilki Kuyruğunu Arıyor ve Minik Kuş Şarkısını Arıyor isimli beş kitaptan oluşuyor. Kitapların resimlerine bebeğinizle birlikte bakıp hikayeyi ona okurken o da kitaptaki kapakçıkları kaldırarak hayvanların aradıkları şeyleri bulmasına yardımcı olabilecek. Bu interaktif kitaplar bebeklerin hem dil gelişimini hem de ince motor becerilerinin gelişimini destekleyebilir. (Pearson)

0 – 4 yaş



Ejderhaları Nasıl Tanırız?

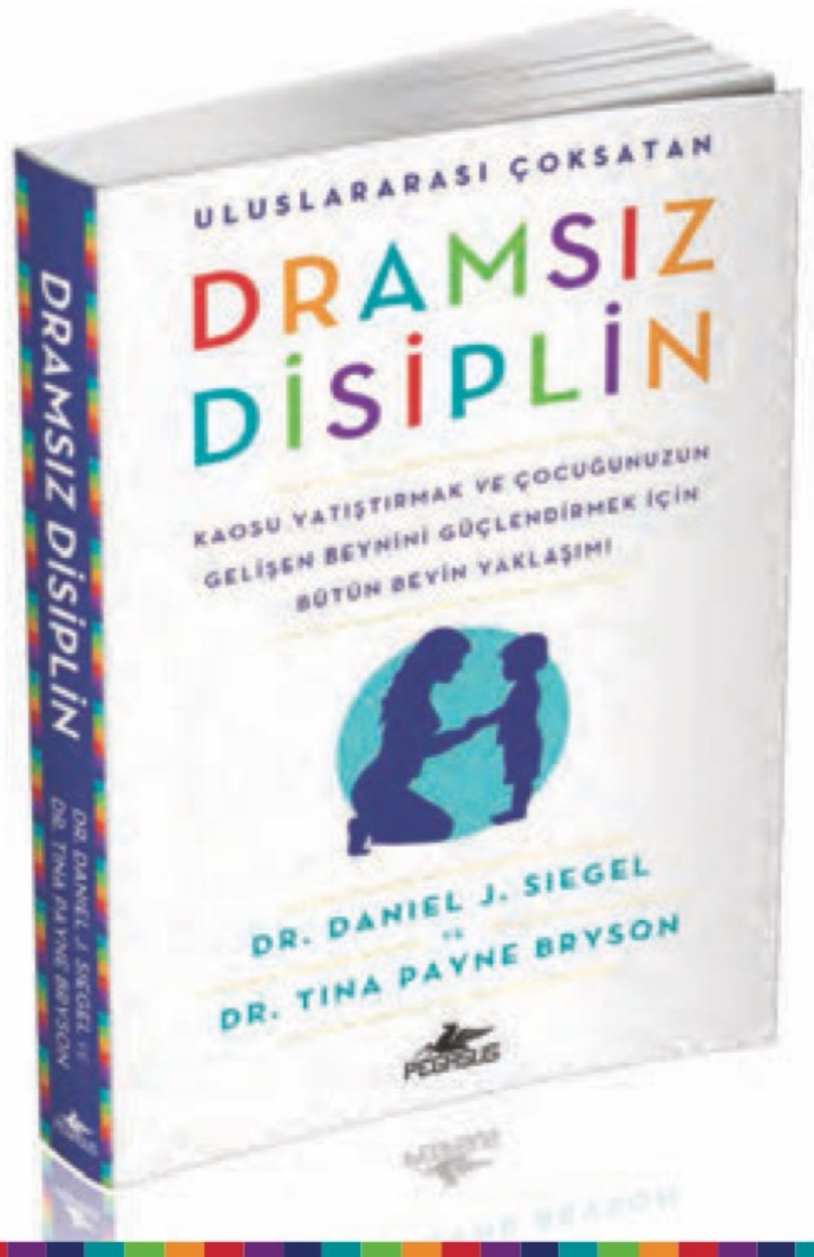
Bu kitabın yazarı Véronique Cauchy de benim gibi farklı bir meslekle uğraşırken anne olduktan sonra çocuk kitabı yazmaya başlayan biri. Yazarını kendime yakın bulup aldığım bu kitabı oldukça eğlenceli bulduğumu söylemeliyim. Kitap, basit ve sevimli çizimlerle çocukların ejderhaları nasıl tanıyabileceklerini söylerken diş fırçalama, banyo yapma, beslenme, okumayı öğrenme gibi konuların neden önemli olduğunu anlatıyor. (Yapı Kredi Yayınları)

ÇOCUK KİTAPÇISI GEZİYORUZ

Aliza Kids Corner – Kitabevi

Bakırköy'de bulunan iki katlı bu butik çocuk kitapçısı oldukça sevimli bir yer. Alt katında Türkçe ve son dönemde satmaya başladıkları İngilizce kitapların dışında eğitici ve öğretici kutu oyunları yer alıyor. Üst katta ise çocuklar için sanat, resim atölyeleri ile yazar buluşmaları düzenliyorlar. Buranın müdavimi olan çocuklar her haftasonu düzenli olarak geliyorlar. Cumartesi öğleden sonra etrafı saran sıcak poğaça ve kek kokusuna karşı koymanın imkansız olduğunu söylemeliyim. Kitapçının sahibi Sevda Mustafaoğlu yurtdışında işletme okuduktan sonra Türkiye'ye dönünce Boğaziçi Üniversitesi'nde okul öncesi öğretmenliği bölümünü bitirmiş. Şimdi ise kitapçıyı ziyaret eden velilere kitap önerileri sunmanın dışında okullarla da kütüphane çalışmaları yapıyor, okuma etkinlikleri düzenliyor. (Instagram @alizakitabevi)

Çoksatan kitaplar yazan alanlarında öncü uzmanlar,
şimdi de çocuk yetiştirmedeki en büyük zorluğu araştırıyorlar:
DİSİPLİN.



- Ebeveynlerin kendi disiplin felsefelerini düzenlemelerini sağlayacak öneriler
- Çocukların beyin gelişimine dair gerçekler
- Bütün yaş grupları için ideal ve yapıcı disiplin yöntemleri
- Bir çocuk ne kadar kötü bir davranışta bulunmuş olursa olsun açık ve tutarlı sınırlar koyarken onunla sakin ve sevecen bir şekilde bağlantı kurmanın yolları
- En iyi ebevey nlerin bile yaptığı yirmi disiplin hatası ve bunlardan kaçınma teknikleri

DAHA UYUMLU BİR AİLE ORTAMI İÇİN ÇOCUKLARIN KALBİNE YOLCULUK...

"Çocukları dinlemenin, anlamanın ve tabii ki onlara saygı duymanın önemi... Psikoterapist Filliozat, bizi çocukların iç dünyasına götürüyor ve duyguları açık açık konuşmamız gerektiğine ikna ediyor."
Psychonet.fr

facebook.com/pegasusyayinlari twitter.com/pegasusyayinevi instagram.com/pegasusyayinlari
PEGASUS
www.pegasusyayinlari.com

Alp Gökalp ile İsim Şehir oynadık!

İsim, Şehir, Hayvan, Bitki, Eşya aslında bizim çocukluğumuzun en keyifli oyunlarından biriydi. Kitabı yazarken esin kaynağın ne oldu? Sen de çocukken bu oyunu çok oynar mıydın?

Çocuklarla imza günleri ve atölyeler yapıyorsunuz, nasıl geçiyor? Atölyelerde neler yapıyorsunuz?

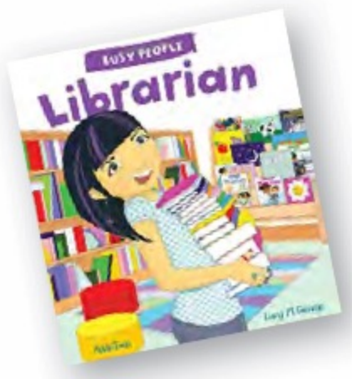
İsim-Şehir atölyelerimize katılan çocuklar birer harfi oyun şablonunun üstüne âdeta bir kolaj çalışması şeklinde yerleştiriyor. Tıpkı kitapta olduğu gibi isim ve şehir sütunlarını, kendileri için belirlenen harfe uygun bir şekilde doldurduktan sonra, kendilerine verdiğimiz kağıtlardaki hayvanları, bitkileri ve eşyaları kesip boyayıp tamamlayarak şablona istedikleri gibi yapıştırıp harflerinin sayfasını hazırlıyorlar.

Bu kitabın devamı gelecek mi? Farklı çizimlerle ikinci bir kitap yapmayı planlıyor musunuz?

Öncelikle ben çizer değilim; çizebiliyorum sadece ve eğer çizdiklerim sempati görüyorsa ne mutlu bana. Asıl işim bu olmadığından, işi bilenlerden daha uzun bir süreçte çıkıyor çalıştığım bu tarz kitaplar. Daha önceki aktivite kitabım Süper Kahramanlar da çok vaktimi almıştı. Başka bir konseptle başka bir aktivite kitabı yapmak isterim; ama onun öncesinde sırada basılmayı bekleyen hikâyelerim var.

En sevdiğin isim, şehir, hayvan, bitki, eşya?

Çok zor bir soru bu; o yüzden en sevdiğim değil de ilk aklıma gelen olarak cevaplayacağım sanırım. İsim: Alp, çünkü seçeceğim ismin seçmeyeceklerimi üzebileceğini düşündüğümden... ve ismimi de seviyorum açıkçası. Şehir: Budapeşte; avucumun içi gibi bildiğim tek şehir olduğundan. Hayvan: Kedi; En fazla haşır neşir olduğumuz hayvan olduğu için. Bitki: Mantar; çok gizemli olduklarından. Eşya: Müzik çalan herhangi bir aygıt –müziksiz olmaz zira.



Busy People – Librarian

Busy People hem meslekleri hem de bu meslekleri yapan kişilerin sahip olduğu özellikleri keyifli hikayeler eşliğinde anlatan bir seri. Busy People-Librarian isimli kitapta da bir kütüphane görevlisinin hikayesi ve aynı zamanda kütüphanenin nasıl çalıştığını, burada neler yapılabildiğini anlatılıyor. Rita'nın çalıştığı kütüphane beşinci yılını kutluyor ve bu kutlama için yapılması gereken çok iş var, ancak kütüphaneyi ziyaret eden bir küçük misafir oldukça mutsuz. Peki Rita ona yardım edebilecek mi?

Kemal'in Kitap Önerisi

Oğlum Kemal ile her gece yatmadan önce mutlaka kitap okuyoruz. Bu köşede onun severek okuduğu, kütüphanemizde ayrı bir yeri olan kitapları da sizlerle paylaşmak istiyorum.

Laika – Astronot Köpek

Geçtiğimiz Şubat ayında ABD merkezli uzay aracı ve roket üreticisi SpaceX şirketinin kurucusu Elon Musk'ın girişimiyle yapılan dünyanın en güçlü roketi Falcon Heavy, ABD'nin Florida eyaletindeki Kennedy Uzay Üssü'nden uzaya fırlatıldı. Rekor fırlatılışın en ilginç yanı ise uzaya gönderilen Tesla model otomobildi. Oğlumla uzayı, roketleri, ve uzaya giden canlıları konuşurken Laika- Astronot Köpek kitabını tekrar okuduk. Laika uzaya gönderilecek ilk hayvan olarak seçildiğinde Moskova sokaklarında yaşayan bir sokak köpeğidir. Onu uzayda neler beklediğini anlatan kitabın çizimleri ve tasarımı oldukça başarılı. Owen Davey'in gerçek bir olaydan ilham alarak yazdığı bu yaratıcı hikaye ile çocuklar uzaya ve uzaya giden canlılara bambaşka bir pencereden bakacaklar.

27-31 Mart tarihlerinde Kütüphanecilik Haftası'nı kutluyoruz. Bu ay evinize yakın bir kütüphaneye çocuğunuzla birlikte gitmeye ne dersiniz? Biz oğlumla Maltepe Kütüphanesi'ni seçtik ve Kütüphanecilik Haftası'nda gitmeyi planlıyoruz. İzmit'te kurulan Okuma Sanatı Kulübü İzmit Belediyesi ile organize ettikleri sokak kütüphaneleri için kitap topladığı gibi kütüphanesi olmayan okullarda da bizlerin desteğiyle kütüphaneler kuruyor. Instagram'da @okuma_sanati.41 hesabını takip ederek siz de bu ay çocukların kitaplarla buluşmasına yardımcı olabilir, onları mutlu edebilirsiniz.

26-29 Mart tarihlerinde her yıl düzenlenen Bolonya Çocuk Kitapları Fuarı'nda olacağım. Nisan ayında fuar tecrübelerimi sizlerle paylaşmayı umuyorum.

BİRBİRİNDEN EĞLENCELİ ETKİNLİKLERLE İLHAM VEREN KİTAPLAR!

3 YAŞ ÜZERİ ÇOCUKLAR VE ELBETTE TÜM ANNELER, BABALAR, ÖĞRETMENLER İÇİN...

D&R - idefix - www.kitapyurdu.com - hepsiburada.com ve seçkin tüm kitapçılarda...

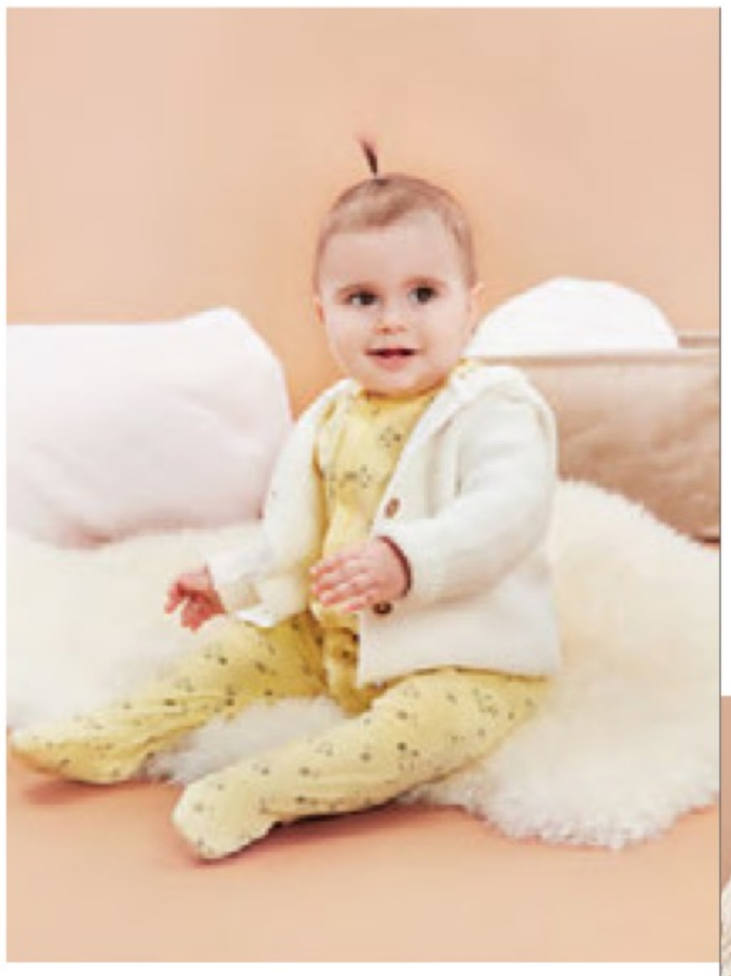
iyi ki kitaplarım var...

timascocuk.com timascocuk timas_cocuk

TİMAŞ ÇOCUK

Trend bebeklere sağlıklı dokunuş!

Bebekler dünyada bulunan en hassas varlıklar. Günlük kıyafetlerdeki kimyasal içerikler de annelerin en büyük düşmanlarından biri. Kaliteli ürünlerini uygun fiyatlarıyla kullanıcılarıyla buluşturan **LC Waikiki**, geniş ürün yelpazesi ile tüm ürünlerinde ürün güvenliğini ve insan sağlığını ön planda tutarak annelerin bu endişesine su serpiyor. Bebek ve çocuk ürünlerini anne sevgisinden ilham alarak tasarlayan **LC Waikiki**, hem bebeğinin şıklığını hem de sağlığını düşünen anneler için harika seçenekler sunuyor. **LC Waikiki**'nin yenidoğan bebek koleksiyonunda annelerin ihtiyaçları doğrultusunda hazırlanan ve organik pamuktan üretilen kapsül koleksiyon dünyaya gözlerini yeni açan minikleri tehlikelere karşı koruyor.



En kıymetli varlıklarımız bebeklerimizin bir gülüşü, ilk adımı, ilk anne ve baba deyişleri bir ömre bedel. Bebeklerimizin sağlığı ve güvenliği ise, anne ve babalar için en önemli konulardan. Tamamı natürel renkler ve organik pamuk ipliğinin doğal renginden ilham alınarak hazırlanan kapsül koleksiyonda da tüm yenidoğan ve çocuk grubunda olduğu gibi sağlık ve güvenlik ön planda tutuluyor.

Güvenli kıyafetler, tehlikesiz günler

Bebek sağlığı ve riskli durumlara karşı LC Waikiki, bir yaşına kadar çocuk ürünlerinde yapıştırma boncuk kullanılmıyor. Çocuk ürünlerinin kordonları, kesici uçları kontrol ediyor ve yutulma riski bulunan bileşenler kullanılmıyor. Ürünlerde, kopma dayanımlarına ve fermuarlara dikkat edilirken, doğal elyaf kullanımına da özen gösterilen ürünlerde, uzun tüylü ve havlı ürünler tercih edilmiyor. Yani, hem bebeğiniz hem de siz rahat edeceksiniz.

Her gün 2.400 ekolojik test yapılıyor!

Ayrıca, LC Waikiki'nin kendi bünyesinde, Türkiye Akreditasyon Kurumu (Türkak) tarafından akredite edilmiş üç tam kapasiteli laboratuvarda bebeklere güvenli giysiler sunabilmek için ekolojik testler yapılıyor. 2017 yılında ise 40.385 adet modele 634.000 ekolojik test yapıldı. Bu laboratuvarlarda günde ortalama 2.400 adet ekolojik test yapılıyor. Testlerde bileşen riskleri belirleniyor ve örnekleme yolu ile seçilen modellere testler uygulanıyor.

30 gün değil 2 yıl içinde iade alma garantisi

LC Waikiki bebek ve çocuk ürünlerini titizlikle kullanıcısına sunuyor. Ürün güvenliği, kullanılan renkler, dokular, hepsi ince ince düşünülerek tasarlanıyor. Özetle, ince eleyip sık dokuyan annelere özel ürünler sunuluyor. LC Waikiki'den alışveriş yapmanın en keyifli yanı ise, müşterilerine verdiği güven… LC Waikiki, tüm ürünlerinin arkasında duruyor ve iki yıl içinde iade edilen ürünleri kabul ediyor.

Aynı zamanda LC Waikiki, ekoloji test ve ürün güvenliği standartları konusunda TSE delegesi olarak yurt dışı standart oluşturma çalışmalarına katılıyor ve sektör paydaşlarını bu toplantılara davet ediyor. LC Waikiki 2016 yılında "Ekolojik Ürün El Kitabı" yayınlayan ilk Türk markası oldu. Çevresel ve kimyasal boyutta üretim yaptırdığı üreticilerini de standart hale getirmek için çalışmalar yürüten LC Waikiki, bu yıl bir "ekoloji uyumlandırma" el kitabı da yayınladı.

Haydi kütüphaneye!

Kitapların insan yaşamı üzerindeki önemini "Kitapsız bir ev, ruhsuz bir vücut demektir." sözüyle dile getirmiş ünlü filozof Cicero. İleride çocuklarımızın 'ruhsuz bedenlere' sahip olmamaları için ebeveynler olarak bugünden bir şeyler yapmaya ne dersiniz? Haydi kalkın! Türkiye'nin dört bir yanında bulunan 'çocuk' kütüphanelerine gidiyoruz. Hazırlayan: Pelin Demirel

Gaziantep Büyükşehir Belediyesi Çocuk Kütüphanesi
Türkiye'nin ilk uygulamalı Çocuk Kütüphanesi Gaziantep'te bulunuyor. Çocukların özgürce kendi kültürel ve sanatsal becerilerini geliştirebildiği bu kütüphanede müzik, resim, drama ve mozaik atölyeleri yer alırken; hikaye zamanı, yaratıcı masal çalışmaları ve yazarlık atölyeleri gibi kendi yeteneklerine olanak sağlayan etkinliklerde var. Ağaç temalı konsepti ve engelsiz kütüphane olmasıyla herkese kucak açıyor. Haftanın her günü saat 8:30-17:30 arası açık olan kütüphaneye çocuklar üye olduktan sonra kitap ödünç alabiliyorlar. Üye kaydı yapıldıktan sonra verilen kimlik kartı sayesinde de çocuğun ne sıklıkla ve hangi kitapları okuduğunun takipleri yapılıyor.

Adres: Alleben Mahallesi, 27090 Şahinbey/Gaziantep

İzmir Karşıyaka Belediyesi Şebnem Tabak Çocuk Kütüphanesi
360 m2 kapalı alan ve 3.600m2 açık alanıyla çocuklara hem eğlenceli zaman geçirmelerini sağlayan hem de çocuklara uygun mekan tasarımıyla kitap aşkını aşılayan Şebnem Tabak Çocuk Kütüphanesi'nde 5 bini aşkın eser bulunuyor. Okuma ve etkinlik salonlarının olduğu kütüphanede bir de 0-5 yaş arası için oyun odası bulunuyor. Renkli ve çocuk gelişimine katkı sağlayan oyuncakların yer aldığı oyun odasına minikler aileleri ya da bakıcılarıyla geliyorlar.

Adres: 7563/ 10 Sokak No:19/1 Zübeyde Hanım Mahallesi, 35570 Karşıyaka/İzmir

Maltepe Yalvaç Ural Çocuk Kütüphanesi
Maltepe Türkan Saylan Kültür Merkezi içinde yer alan kütüphanede 2 bine yakın çeşitli yayımlar bulunuyor ve 5 farklı yabancı dil seçeneğiyle de zengin bir seçki sunuyor gelen minik ziyaretçilerine. Çocukların ergonomisine özel dizayn edilmiş mobilya ve renkli düzenlemeleriyle çocuklara farklı bir kapı açıyor. Kütüphane dışında yer alan dinozor müzesi, çocuk tiyatrosu ve oyuncak müzesi çocuğunuzun hiç çıkmak istememesine yol açabilir dikkat! Hem de hepsi ücretsiz!

Adres: Gülsuyu, No: 34050, Gülsuyu Kavşağı No:100, 34848 Maltepe/İstanbul

Ankara Gölbaşı İlçe Halk Kütüphanesi
Halk kütüphanesinde bulunana çocuk bölümü çocuklara renkli bir dünya sunuyor. 0-14 yaş arası çocuklar için yapılmış alanda birbirinden eğlenceli etkinlikler onları bekliyor. 24-48 ay çocuklar için anneleriyle birlikte katılabilecekleri 'Masal Dinleme Saati' etkinliği ve daha büyük çocuklar için 'Origamili Masallar' etkinliği düzenli olarak yapılıyor. Ayrıca, Pazar hariç her gün saat 08:00-18:00 arası hizmet veriyor.

Adres: 377. Sokak, 06830 Gölbaşı/Ankara

Kahramanmaraş Merkez Çocuk Kütüphanesi
Çocuklar için birbirinden farklı ve eğlenceli etkinlikler düzenlenen kütüphanede çocuğunuz buradan hiç çıkmak istemeyecek. Etkinlikler gönüllülerin katkısıyla gerçekleştiriliyor; Atık eşyalardan robot yapımı, balon deneyleri, yön raptiyeleri oyunu, müzikli şapka oyunu, yaratıcı drama ve çok daha yaratıcı bir sürü oyun çocuklarla buluşuyor.

Adres: Ertuğrul Gazi Mah. 24022 Sokak Dış Kapı No:9 Orman İşletme Kat:1, 46040 Kahramanmaraş

Kadıköy İnteraktif Çocuk Kütüphanesi
Kitap Okuyan Çocuklar kapsamında inşa edilen Kadıköy İnteraktif Çocuk Kütüphanesi, okuma eylemini gözlerle yapılan bir eylemden çıkartarak 5 duyu organıyla yapılan bir eyleme dönüştürüyor. Duyu havuzlarıyla, ahşap blok ve oyuncaklarla yapılan etkinliklerle çocukların hissederek keşfetmesi amaçlanıyor. Okul öncesi çocuklara yönelik çalışmalar gerçekleştiren kütüphane, saat 11.00 ve 15.30'da düzenli olarak okuma saati düzenliyor. Müzik, sahne ve kukla gösterileri ve daha bir sürü etkinlik çocuklarınızı bekliyor.

Adres: Göztepe Mahallesi, Perçem Sk. No:2, 34730 Kadıköy/İstanbul

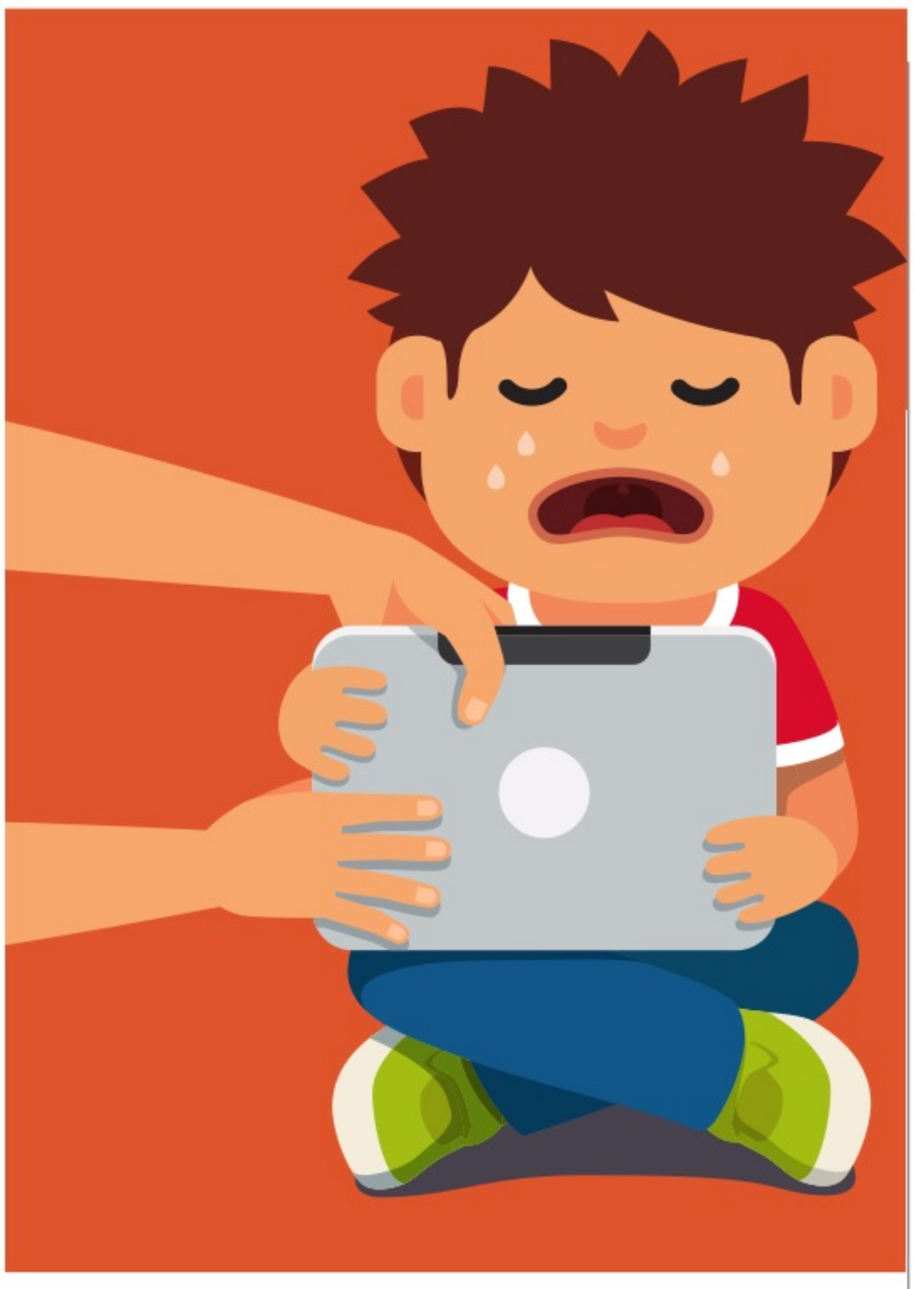
Prof. Dr. Meziyet Arı
İstanbul Bilgi Üniversitesi Çocuk Gelişimi Bölüm Başkanı

Teknolojinin hayatımızdaki rolü

Artık her bir çocuğun elinde akıllı telefon ya da tablet olur hale geldi. Bazı aileler bunu kurtuluş görse de aslında erken yaşta bu tanışmanın başlaması çocuk için oldukça tehlikeli. Konuyla ilgili tüm merak edilenleri **İstanbul Bilgi Üniversitesi Çocuk Gelişimi Bölüm Başkanı Prof. Dr. Meziyet Arı** yanıtladı.

Çocukların 'mavi ekran'la tanışması ne zaman olmalı? Ailenin bu konuda tutumu ne olmalıdır; belirli bir izleme saati ya da zamanı konmalı mı?
Günümüzde çocukların ekranla tanışmaları çok erken yaşta oluyor ve aile ne kadar uzak dursa dursun bebek ekranla doğal yaşam ortamında tanışıyor. Bebek arabasında annesiyle gezmeye çıkan birkaç aylık bir bebek düşünelim; caddelerde, metro gibi toplu taşıma araçlarında, canlı renklerle sunulan reklam panolarında, hızla geçilen görseller bebeğin dikkatini çekiyor. Evdeki açık televizyon, annenin çalan telefonuna çıkan görseller günlük yaşamda çocuğun doğal ortamında zaten mevcut. Bununla beraber bebeklikte çocuğun ekranlardan mümkün olduğunca uzak tutulması gerekir. 2 yaşından küçük bebekler için ekran önünde geçirilen vakit gerçek bir fayda sağlamadığı gibi sağlık ve gelişim sorunları yaratabilir. İki yaşından küçük bebekleri tüm ekranlardan uzak tutulmalı. 2 yaş ve üstü çocuklar günde iki defa 10-15 dakika bir yetişkinle beraber olmak koşulu ile ekran başında kalabilirler. Ancak, zaman sınırlarının belirlenmesi yeterli değildir. Ebeveynlerin yüksek kaliteli görselleri veya oyunları seçmeleri, ekran karşısında geçirilen saatlerde çocuklarıyla beraber olmaları önemlidir. Ekran bebeği oyalayıcı bir faaliyet yerine konmamalıdır.

Elektronik aletlerle erken yaşta fazlaca vakit geçiren çocukların gelişimi nasıl etkilenir?
Merak ve araştırma bebekliğin ilk günlerinden itibaren en temel ihtiyaçlar arasındadır. Yeni yürümeye başlayan bir çocuğu gözlemlediğimiz zaman onun her nesneye dokunmak ve her nesneyi kurcalamak istediğini görürüz. Çocuk somut olarak dokunduğu her nesnenin özelliklerini keşfeder. Nesne özelliklerini dokunarak öğrenir. Bu yaştaki bir çocuğun eline tablet verilirse, çocuk dokunamaz, üç boyutlu hissedemez ve doğal öğrenme yollarından uzaklaşır. Dolayısıyla zihinsel gelişimin temelini oluşturan temel kavramları kazanması gecikir. Çocukların doğal çevreleri tehlikelerden arındırılarak serbestçe dolaşmalarına ve çevrelerini keşfetmelerine izin verilmelidir. Tabletle baş başa bırakılan çocuk bu fırsatlardan yeterince yararlanamaz. Zihinsel gelişimin diğer önemli bir boyutu da dil gelişimidir. Tablet, cep telefonu gibi teknolojik cihazların 3 yaşından önce kullanılması konuşmanın gecikmesine yol açabilir. Ayrıca teknolojik cihazların kullanımı çocukların yetişkinlerle



ve diğer çocuklarla etkileşimlerini sınırladığından, sosyal duygusal gelişimlerini de olumsuz etkiler. Tablet, telefon ve benzeri cihazlarla geçirilen uzun zaman dilimleri çocuğu pasifleştirir ve hareketli olmasını kısıtlayarak fiziksel gelişimini olumsuz etkiler. Obezite ve diğer sağlık sorunlarına zemin hazırlar. Birçok araştırma bulgusu 30'uncu aydan önce ekranda geçirilen zaman artıkça çocukların gelişiminin yavaşladığını gösteriyor.

Televizyon izlemek ya da tabletle oynamak bir ödül yerine konulmalı mıdır? Bu davranışın çocuk psikolojisi üzerindeki etkileri nelerdir?
Ödül ve cezalar çocukların eğitiminde her zaman tartışılan bir konudur. Özellikle cezalandırmanın olumsuz etkileri birçok bilimsel çalışmaya konu olmuştur. Ödül ve cezalarla davranış değişikliğini görmek mümkün olabilir ancak bu değişikliğin sürekliliği yoktur. Bunun yerine içsel denetim mekanizmasını geliştirmek önemlidir. Bu nedenle televizyon izlemek ya da tabletle oynamak bir ödül olarak kullanılmamalıdır.

'Ben vermesem de diğer çocuklardan görüyor ve istiyor durumu' birçok anneyi endişelendiriyor ve ne yapacaklarını şaşırıyorlar. Teknolojiden uzak tutmak isteyen annelere bu konudaki tavsiyeleriniz nelerdir?
Çocuk-ebeveyn ilişkileri erken yaşlarda kurulan güven ilişkisine dayanırsa, çocuğun teknolojinin yanlış kullanımının sonuçları hakkında bilgilendirilmesi mümkün olur. Günümüzde çocukları teknolojiden tamamen uzak tutamayız ama yaşına uygun bir ekran zamanı için planlama yapabiliriz. Ekran başında geçirilen zaman erken çocukluk döneminde yetişkinle beraber olmalıdır. Ekran zamanı uyku, oyun, sohbet ve fiziksel aktivitelerin yerini almamalıdır.

Elektronik aletlerle geçirilen vakit ne zamandan sonra bir soruna dönüşür?
Ekran başında geçirilen zaman, çocuk gelişimi için önemli olan sosyal, bilişsel ve fiziksel etkinliklerin yerini aldığı zaman sorun ortaya çıkar. Çocuğun gelişimi izlenmeli herhangi bir gelişim alanında gecikme veya normal dışı gelişme varsa erken müdahale edilmelidir.

Çocuklarda gerçek-sanal ayrımı ne zamandan itibaren başlar? Ne gibi durumlarda bunun ayrımını yapamayabilirler?
Çocuk iki yaşına geldiğinde herhangi bir nesneyi diğer bir nesne yerine kullanmaya başlar. Örneğin bir çıngırağı telefon gibi kullanabilir. Bu zihinsel gelişim için önemli bir evredir. Çocuk her iki nesnenin ayrı olduğunun farkındadır ancak sembolik oyunlar sayesinde sanal ve gerçek ayırımını yapabilir. Oyun sırasında yaptığı eylemler bazen aileyi kaygılandırır. Örneğin telefonla sanal bir arkadaşla konuşan çocuk annesini endişelendirir. Okul öncesi dönemde sık karşılaşılan bu durum gelişime özgü normal bir süreçtir. Bununla beraber çok oynanan savaş ve korku içeren oyunlar çocukta sağlıklı ruhsal gelişimi bozar ve çocuk sanal-gerçek ayırımını yapamadığı anlar yaşayabilir.

ÇOCUKLAR İÇİN 5 YARARLI UYGULAMA

Gün geçtikçe telefonlar ya da tabletler çocukların ellerinden düşmez oldu. Çocukların ekran karşısında geçirdiği zamanı daha kaliteli hale getirecek 5 uygulamayı sizler için derledik.

Hazırlayan: Pelin Demirel

İngilizce sayı ve harf öğrenimi için birebir: ABC 123 Reading Writing Practice HD

İngilizceye yeni başlamış ve okuma ve yazmayı sökmek isteyen minikler için tasarlanmış uygulamada, çocuğunuz hem harflerin hem de sayıların nasıl yazıldığı ve okunduğunu öğrenecek. Harfler, büyük ve küçük halleriyle iki tür olarak yer alıyor. Renkli ve sevimli tasarımıyla çocuğunuz eğlenerek öğrenecek. (Google Play ve App Store'da ücretsiz)

Yeni nesil petek bulmaca: A Word

Bu oyunu birçok bulmaca severden görmüş olabilirsiniz. Ama aslında okuma-yazma bilen çocuğunuz için kelime gruplarını bir konu üzerinde birleştirme becerisi için biçilmiş kaftan. Oyun; yeni başlayan, acemi, çaylak, amatör, oyuncu ve profesyonel gibi bölümlerden oluşuyor. Konu altında verilen farklı kelimelerin bulunmasıyla bir sonraki adıma geçiliyor. Kelime bilgisini ve gruplandırmayı geliştiren bu oyunu Google Play'den veya App Store'dan indirebilirsiniz. Ayrıca, oyun için internet gerekmiyor.

Koşmaya hazır olun: Subway Surfers

Başta sadece bir karakterin koşarak altın topladığı bir oyun olarak görülse de aslında oyun yapısıyla çocuk gelişimine katkı sağlıyor. Oyun boyunca karakter tren yolu üzerinde bazen engellerden atlayarak, bazen vagonların üzerine çıkarak altın topluyor. Taa ki bir engele takılana kadar. Bu süre zarfında çocuk, karakteri takip ederek ve öndeki engel ve ödüllere göre yönünü belirliyor. Takip ve refleks gelişimi etkisi olan bu oyunu çocuğunuz elinden düşürmek istemeyecek. Bu yüzden biraz sorun yaşayabilirsiniz dikkat! (Google Play ve App Store'da ücretsiz)

Neden – sonuç bağı kurduran oyun: 5N1K: Neden

İçeriklerini dil ve konuşma terapistinin hazırladığı 5N1K:Neden oyunu, çocuğunuzun akıl yürütme ve mantıksal çıkarım becerilerini geliştirecek. Her bir kartta 'Çocuğun dondurması neden erimiş?', 'Kedi neden balıklara bakıyor?' veya 'Annesi bebeğin üstünü neden örtüyor?' gibi sorular sorarak cevap verilmesi isteniyor. Oyun 30 kartlık bir setten oluşuyor ve neden bölümü bittikten sonra diğer 5N1K kartlarına uygulama içinden satın alınarak ulaşılıyor. 3-8 yaş arası çocuklara öneriliyor. Normal gelişim gösteren çocuklar dışında da Dil bozukluğu, zihin engeli, işitme engeli, Otizm spektrum bozuklukları, öğrenme güçlüğü, gelişimsel gerilik ve akıcılık bozukluğu (cümle aşamasında) olan çocuklar da faydanalabiliyor. Uygulamaya sadece App Store'dan ulaşılıyor.

Matematik becerileri için:

Pet Bingo

Renkli tasarımıyla Pet Bingo çocukların eğlenceli şekilde matematik becerilerini geliştirmeyi hedefliyor. Toplama, çıkarma, çarpma ve bölme seçeneklerinden birini seçtikten sonra 3 seviyeden biri seçilerek oyuna başlanıyor. Eğer işlemi doğru yapılırsa oyunun maskotu beslenme hakkına sahip oluyor. 2 basamaklı sayılardan 4 basamaklı sayılara kadar geniş yelpazesi olan oyun 5-10 yaş arası çocuklara öneriliyor. Matematiği zevkli hale getiren Pet Bingo'yu Google Play'den veya App Store'da bulabilirsiniz.

Bactoblis®
ORAL PROBİYOTİK

Streptococcus salivarius K12 içerir.

BEST PRODUCT OF THE YEAR
AVRUPA'DA YILIN EN İYİ ÜRÜNÜ
BIOWARDS

Sindirim sistemi ağızda başlar.[1]

Ağız ve boğaz floranızdaki **dengesizlik,**
solunum yolu hastalıklarına ve
ağız içi problemlerine zemin hazırlar.[2,3]

Ağız ve boğaz florasını Bactoblis ile dengeleyin!

√*Streptococcus salivarius* K12, FDA GRAS kategorisindedir.
√Kanada Probiyotik Rehberi; *Streptococcus salivarius* K12'nin ağız sağlığında etkinliğini kabul etmiştir.[4]

Ref.
1. https://my.clevelandclinic.org/health/articles/the-structure-and-function-of-the-digestive-system
2. Yun-ji Kim et al; Mucosal and salivary microbiota associated with recurrent aphthous stomatitis; Kim et al. BMC Microbiology (2016) 16:57
3. Çetin A.Rıza et al; Probiyotikler ve ağız sağlığına etkileri; Süleyman Demirel Üniv Diş Hek Fak Derg. Cilt/Vol :3 Sayı/No :1 Sayfa/Page:19-29, 2011
4. Clinical Guide to Probiotic Supplements Available in Canada: indications, dosage forms and clinical evidence to Date (2016) BHSoft inc 2016

İlaç değildir. Takviye edici gıdadır.

*Bu gıda probiyotik mikroorganizma içerir. Probiyotik mikroorganizmalar sindirim sistemini düzenlemeye ve bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olur.

ENA FARMA
Sağlığınızı Doğal Yollardan Koruyoruz..

bactoblistr | bactoblistr | bactoblistr | www.enafarma.com.tr

*Bu ilan sağlık profesyonelleri için hazırlanmıştır.

Yaz tatiline hazırlık kılavuzu

"Yurt dışı yaz okullarını nasıl bilirsiniz?"

Dünya çapında faaliyet gösteren özel bir bankanın, farklı milletlerden aileler arasında yapmış olduğu araştırmaya göre; Türkiye'deki ailelerinin yüzde 83'ü çocuklarını yurt dışında okutmak istiyor. 16 ülke genelinde yapılan araştırma; katılımcı ailelerin yüzde 77'sinin çocuklarını yurt dışında okutmak istediğini gösteriyor. Her aile çocuğunun yurt dışında uzman kadrolarca eğitim almasını, yabancı dilini geliştirmesini ve geleceğe en iyi şekilde hazırlanacağı standartlara kavuşabilmesini ister. Ancak bazı aileler için elbette bu süreç soru işaretleri ve kaygılarla dolu… Okulların ücret politikaları; aracı eğitim kurumlarının güvenilirliği ilk akla gelen ve sorgulanması gereken konular! Ama bir de çocuğun ve ailenin böyle bir sürece hazır olup olmaması durumu var! İşte yaz okulları hem aile hem de öğrenciler için şahane bir test. Çocuk yurt dışındaki o kısa ve doyurucu deneyimde hem yurt dışındaki eğitim disipliniyle tanışıyor; hem de bu sistemi ne kadar çok sevebileceğini görüyor.
Her yaş ve her eğitim grubuna hitap eden yaz okulu programları; yaz aylarında farklı bir deneyim yaşarken dilini ve mesleki becerilerini geliştirmek isteyenlere alternatif oluyor…

Dünya çapında üniversitelerde eğitim aldırmak isteyen ebeveynler için programlar:

Oxford Royal Academy
İngiltere'nin Şüphesiz En İyi Yaz Okullarından Birisi!
Oxford Royale Academy birçok spesifik akademik alanda Oxford Üniversitesi kolejlerinde eğitim veriyor. Okulda İngiltere'nin en iyi üniversitelerinde çalışan, yetenekli eğitmenler tarafından eğitim veriliyor. İngilizce dersleri yanı sıra psikoloji, biyoloji, coğrafya, matematik, tarih, fizik, kimya, siyaset bilimi, drama, liderlik vs. konularda ders takip edebilir. (3 Hafta Her Şey Dahil Paket Fiyatı: 4990 GBP - 4 Hafta Her Şey Dahil Paket Fiyatı: 9100 GBP)

University of Toronto , Toronto
İngilizce Deneyiminde Son Nokta
180 yılı aşkın süredir, University of Toronto 17 fakültesi, 13 araştırma hastanesi, 75 PHD programı ile eğitim veren dünya sıralamasında çok iyi dereceler alan bir eğitim kurumu. Dünyanın en iyi 25 üniversitesi arasında yerini korumaya devam ediyor. 100 farklı dilin konuşulduğu ve 5,5 milyonun yaşadığı Toronto Kanada'nın en gözde şehridir. Toronto şehir merkezinde bulunan University of Toronto kampüsünde yine üniversitenin bünyesinde düzenlenen yaz okulu programı çok popüler.

(3 Hafta Her Şey Dahil Paket Fiyatı: 6095 GBP - 4 Hafta Her Şey Dahil Paket Fiyatı: 7495 GBP)

Confetti

K·I·D·S

Yeni 2018 Kreasyon

Onlar için en iyisi, en güvenlisi...

sunny day

happy giraffe

Confetti Kids halıları ;

- Hav bırakmaz
- Anti-bakteriyel
- Kaymaz tabanlı

Modellerimiz için ;
www.benimhalim.com

Smiley Dolphin

Owls

Cloudy

Roads

CONFIDENCE IN TEXTILES
Tested for harmful substances
according to Oeko-Tex® Standard 100
1606034 Centexbel

Oeko-tex Standardı ile bebek ve çocuk tekstil ürünlerinin üretim ve boya süreçlerinde kanserojen, alerjik maddelerinden arındırıldığının garantisini verir. Confetti Kids ürünleri, özellikle ağız ve vücut temasının fazla olduğu tekstil ürünlerine verilen Oeko-tex Class 1 kategorisinden sertifikalandırılmıştır.Confetti Halı, Oeko-tex Class 1 kategorisinden sınıflandırılmış Türkiye'deki tek halı üreticisidir.

Summer Discovery, Georgetown University
Eski Amerikan Başkanı Bill Clinton'ın Okulu
Georgetown University'nin Potomac River kenarındaki kampüsünde 50 eyaletten ve 100 farklı ülkeden öğrenciler eğitim almaktadır. Öğrencilerin üniversiteyi tercih etmelerinin 2 ana nedeni vardır; eğitim kalitesi ile sahip olduğu ün ve Georgetown'unun eşsiz yerleşimi... Üniversite, 1789 yılında kurulmuş ve ABD'nin en köklü üniversitelerinden birisi. Üniversitenin mezunları arasında senatörler, NBC News çalışanları, NBA basketbol yıldızları ve ABD'nin 42. başkanı Bill Clinton yer almaktadır. (3 Hafta Her Şey Dahil Paket Fiyatı: 8600 GBP)

Yurtdışında lise eğitimini hedefleyen ebeveynler için programlar:

Mill Hill College
Öğrenirken Eğlenmek için Mükemmel Bir Yer...
Kuzey Londra'da bulunan Mill Hill College Londra'nın en iyi yatılı liselerinden biri. Olağanüstü kampüsü Londra'nın merkezine yalnızca yarım saatlik mesafededir. Nefes kesici bir alan içerisine kurulmuş olan okul kampüsünde geleneksel İngiliz yatılı okul geleneği sürdürülür. Mill Hill College yaz okuluna katılan öğrenciler, lise eğitimini bu okulda tamamlamak için başvurularını yaz okulu esnasında yapılabilir. (2 Hafta Her Şey Dahil Paket Fiyatı: 2950 GBP 4Hafta Her Şey Dahil Paket Fiyatı: 5400 GBP)

OHC SOL CAMPS, Oxford
Oxford Üniversitesi ile İç İçe Bir İngiliz Lisesi!
İngiltere'de 45 yıldır eğitim veren Oxford House College'ın yaz okulları Sol Camp bünyesindedir. Oxford şehrinin Wychwood Yatılı Lisesi kampüsünde bulunan okulda öğrenciler İngilizce öğrenirken çeşitli etkinliklere ve gezilere de katılırlar. Oxford Üniversitesi kampüs turları programın bir parçasıdır. Tam pansiyon konaklama lise bünyesindedir. Yaz okuluna katılan öğrenciler lise eğitimi için bu okulu tercih edebilirler...
(2 Hafta Her Şey Dahil Paket Fiyatı: 2540 GBP - 3 Hafta Her Şey Dahil Paket Fiyatı: 3210 GBP)

Farklı dillere yatkınlığı olan çocuklar için programlar:

Ecole Des Roches, Paris
Paris'te Fransızca!
École des Roches her yıl Paris'in hemen dışındaki Normandiya'da yer alan kampüsünde özellikle Fransız ve yabancı öğrencilerine yaz okulu eğitimi imkanı sunuyor. (2 Hafta Her Şey Dahil Paket Fiyatı: 3070 GBP - 3 Hafta Her Şey Dahil Paket Fiyatı: 4240 GBP)

Enforex, Barcelona – Madrid
Barcelona ve Madrid'de Yaz Okulu...
ENFOCAMP, dünyanın her yerinden çocuklar ve gençler için İspanyol kültürünü en iyi şekilde öğrenerek ve İspanya'da unutulmaz bir yaz yaşayarak dil öğrenebilecekleri ve birçok akvitiveye, spor etkinliklerine ve gezilere katılabilecekleri değişik yaz programları seçenekleri sunar. (2 Hafta Her Şey Dahil Paket Fiyatı: 2225 GBP - 4 Hafta Her Şey Dahil Paket Fiyatı: 3485 GBP)

İngiltere'de ekonomik bir eğitim isteyen aileler için:

Churchill House – Ramsgate
İngiltere'nin En Ekonomik Yaz Okulu!
Ramsgate'deki Churchill House School, şehir merkezine 10 dakikadan az bir yürüme mesafesinde, sakin bir yerleşim bölgesinde bulunur. İngiliz aile yanı konaklama sunan program ile öğrenciler doğal bir ortamda konuşma becerilerini geliştir. Fiyat Kalite dengesinde üst sıralarda yer alan okul ailelerin ilk tercihleri arasında yer alıyor. (2 Hafta Her Şey Dahil Paket Fiyatı: 1715 GBP - 3 Hafta Her Şey Dahil Paket Fiyatı: 2200 GBP)

Ailelerin çocuklarıyla birlikte sıkça tercih ettiği programlar:

SKOLA – Londra
Aile ve Çocuk Programı
İngiltere'de katılabileceğiniz aile programlarının en keyiflilerinden... Anne, baba, çocuk katılabileceğiniz gibi sadece anne ya da baba da çocuğu ile bu programa katılabilir. Bu program yaz ayları süresince yaşlarına göre Regent Park, Wyndham Place, Hyde Park ve Gloucester Gate merkezinde sunulur ve okullar birbirlerine 5-10 dakika yürüme mesafesindedir.
(2 Hafta Fiyatı: 1900 GBP - 3 Hafta Fiyatı: 2500 GBP) (Konaklama ücreti gidecek kişi sayısına ve konaklama tipine göre değişir)

ÇÖZMEK Mİ ERTELEMEK Mİ?

"Çocuğum sözümü dinlemiyor, parkta, alışveriş merkezinde, oyuncak mağazalarının önünde kendini yere atıyor. Ağlıyor, bağırıyor, vuruyor ve ne yaparsam yapayım işe yaramıyor. Etraftaki insanların dönüp dönüp bize bakmasından sonra da sonunda isteğini yerine getirmekle krizi çözüyorum."

Çocukların soz dinlememesi ya da ağlayarak istediklerini elde etmesi günümüzde sık karşılaştığımız durumlardandır. Sosyal ortamlarda çocuğun ağlaması da ebeveynleri kaygılandırdığı için burada da görulduğu gibi çoğunlukla bu krizler çözülmeden erteleniyor. Çocuğun ağlayarak güç kazandığı stratejileri daha da pekişiyor.

Tüm gelişim alanlarının temellerinin atıldığı erken çocukluk döneminde çocuğunuza yaklaşımınız ve iletişiminiz oldukça önemlidir. Bu döneminde çocuklar artık kendilerinin farkına vararak, özerk olma çabası içerisinde kendi istediklerini yapma eğilimindedirler. Kendi benliğinin farkına varan çocuk ebeveynleriyle ve çevresindekilerle her konuda çatışmaya girebilir. Çocuğun çatışması iradesinin de geliştiğini ve bilişsel aktivitesinin de yerinde olduğunu gösterir.

Peki ama bu durumu nasıl çözeceğiz?

Çocuk, ihtiyacı olan bilgi ve becerilerle donanımlı olarak dünyaya gelmediği için kendisine yön gösterecek, dur diyebilecek birilerine ihtiyaç duyar. Çocuğa yön gösterecek kişiler bu doğrultuda ebeveynleri olmalıdır. Ebeveynleri tarafından belirlenen sınırlar çocukta güven duygusunu geliştirir ve gerektiğinde "hayır" denilmesi çocuğu rahatlatır. Kararlılık ve hoşgörü arasında dengeyi kurarak çocuğun öz saygısını zedelememeye dikkat ederek sınır koymak gerekmektedir. Çocuk istenmeyen davranışları ısrarla gösterdiğinde, dikkatini başka bir yöne çekmek ve istenmeyen davranışı görmezden gelmek çoğu zaman etkili olmaktadır. Buradaki en önemli husus ebeveynin kararlılığıdır. Sürekli ağlayarak isteklerine ulaşan çocuğu ikna etmek tabi ki daha da zorlayıcı olacaktır. **Burada ebeveyn olarak kendinize sormanız gerek soru ertelemeli miyim, yoksa bu durumu çözmeli miyim?**

Sözlü Mesajlarınız Net ve Anlaşılır olmalı. Çocuklarınıza mesaj verirken sözlerinizle davranışlarınız tutarlı olmalıdır. Çocuk ancak doğru davranışı bu şekilde öğrenebilir. Sözlü mesajlar çocuğun anlayabileceği şekilde açık ve net olmalıdır. Örneğin,uyku saatini geçirmiş bir çocuk hala tv izliyor. Ona "yarın kalkamayacaksın, gidip yatmalısın!" gibi sözler söylediğimizi düşünelim. Çocuk muhtemelen Tv izlemeye devam edecektir. Çünkü mesaj yeterince anlaşılmamaktadır. Bu tarz belirsiz sınırlar çocuğu deneyerek sınırları ihlal etmeyi öğretir. Bunun yerine çocuğunuza " Hemen Tv kapanıyor ve yatıyoruz" diye daha net bir mesaj verebiliriz. Kuralları ve sınırları ihlal eden çocuğa nasihat vermek ya da tehdit etmek yapılan en sık hatalardandır. Bu durumda iletilen mesaj "Bunu yapmanı istemiyorum ama yaparsan da sana nasihat vermeye, bağırmaya ve tehdit etmeye devam edeceğim." Bu mesajlar ile çocuklar sözel yönergelere duyarsızlaşır ve sınır ihlali yapmaya devam eder.

Sen Değil Ben Dilini Kullanın. Ben diliyle konuşulduğunda duygu ve düşünceler anında iletilir ve kullanılan kişiyi rahatlatır. Çocuklar duygularını daha yoğun yaşadığı için duyguların ifade edilmesi, çocuğun bakış açısı becerisi geliştirerek, ebeveyn için davranışlarını değiştirmek istemesini sağlayabilir.

Açıklama Yapın. İstekleri konusunda ısrarcı olan çocuğunuza basit ve net cümlelerle isteklerini neden gerçekleştiremeyeceğinizi açıklayın. Herhangi bir açıklama yapmadan çocuğunuza "onu yapma", "şöyle yap" gibi yönergelerle iletişim kurmanız çocuğunuza iyi / kötü, doğru / yanlış farklılığını öğretmediği gibi, çocuğunuzdan açıkça ne istediğinizi de dile getirmemektedir.

Sakinleşmesini Bekleyin. Yoğun bir öfke yaşıyor ise o an iletişim kurmayın. Ağlayarak ya da bağırarak iletişim kurduğunda onu anlamadığınızı dile getirerek sakinleşmesini bekleyin. Ağlamasının bir işe yaramadığını anladıktan bir süre sonra bu davranışını sonlandıracaktır.

Rol Modeli Sizsiniz. Çocuklar en çok ebeveynlerini örnek alır. Model olmak neyi yapması ya da neyi yapmaması gerektiğini söylemekten çok daha önemlidir. Çünkü görerek öğrendikleri olumlu ve olumsuz davranışların çocuk üzerinde etkisi daha büyüktür. Bu nedenle, çocuklarımıza daima her konuda iyi model olmaya çalışmalıyız.

Uzm. Psk. Duygu KARACAR AKTAŞ
Okyanus Kolejleri Okul Öncesi PDR Bölüm Başkanı

okyanuskoleji.k12.tr
444 10 98

Okyanus Kolejleri

OHC SOL CAMPS, Miami
Ailelerin Yaz Ayları İçin Tercihi Miami...
Amerika'nin en popüler turistik merkezlerinden biri olan Miami, yazın veliler ve çocukların hem tatil yapacakları hem de İngilizcelerini geliştirebilecekleri bir şehirdir.
(2 Hafta Her Şey Dahil Paket
Fiyatı: 3120 GBP
3 Hafta Her Şey Dahil Paket
Fiyatı: 3950 GBP)

Spor ve İngilizce'nin Buluştuğu Yaz Okulları:

IEFT Yurtdışı Eğitim Fuarları kapsamında sunulan programlar arasında en çok ilgiyi Arsenal, Manchester ve Chelsea Futbol Kulüpleri'nin iş birliğinde gerçekleşenler çekiyor. 10-17 yaş arasında çocukların profesyonel antrenörlerle çalışma fırsatı yakaladığı programlarda yabancı dil eğitimi de unutulmuyor. İşinde uzman eğitimciler tarafından oluşturulmuş haftalık programlarda çocuklar spor ve dil eğitimlerini bir arada alıyor. Öğrenciler dünya devi futbol kulüplerinin antrenörlerinden futbol eğitimi alırken, yabancı dillerini de geliştiriyor. Programlar kapsamında 2 haftadan 5 haftaya kadar eğitim almak mümkün.

Program Detayları:
Tüm yaz okulu programlarına bireysel olarak ya da ailelerle birlikte katılmak mümkün. Çocuk ailesiyle katılacaksa, ailenin ülkedeki konaklaması da sağlanıyor. Ebeveyn isterse ona da uygun bir program da bulunuyor ve ebeveyn de bir sertifika programına katılabiliyor. (Kendi mesleğiyle alakalı/hobi olarak yaptığı bir sertifika programını veya İngilizce dil okulu tercih edebiliyorlar.)

✱ Futbol yaz okullarına genellikle çocuklar tek başlarına katılıyor. Öğrencilerin rehber öğretmenleri bulunuyor. Çocukların havalimanında karşılanmasıyla başlayan gözetim yaz okulu boyunca devam ediyor. Rehber öğretmenler çocukların sadece bedensel güvenliklerini değil psikolojik güvenliklerini de sağlıyor. Öğrencinin aktivitelere katılımından, yemek düzenine kadar pek çok konu rehber öğretmenin gözetiminde oluyor. Aileler çocuklarına istediklerinde ulaşabiliyor ve aileler çocuklarının gelişimleri hakkında bilgilendiriliyor.

✱ Tüm yaz okulu programlarında öğrenciler programın başladığı ilk gün İngilizce seviye belirleme sınavına girmektedir. Dil seviyelerine göre sınıflara ayrılmaktadır. Futbol yaz okulu programı; haftada 15 saatten fazla genel İngilizce ve 20 saat futbol eğitimi içerir. Futbol eğitimi futbol kulüplerinin profesyonel eğitmenleri tarafından verilir. Genel İngilizce dersleri de futbol terminolojisi ve temel futbol terimlerini kapsar. İyi bir futbolcu olmanın yöntemlerinin tüm yönleriyle ele alındığı programda beslenme düzeninden psikoloji eğitimine kadar pek çok konuda eğitim verilir.

✱ Öğrenciler kampüs içindeki yurtlarda konaklar. Tüm öğrenciler aynı yurtta kalır. Her yurt binasında 16-20 oda mevcuttur. Odalar tek kişilik ve özel banyoludur. Yurt, yemekhane ve sınıflara kısa bir yürüyüş mesafesindedir. Yurtlarda çocuklara yardımcı eğitmenler bulunur.

✱ Öğrencilere futbol ve İngilizce eğitimi haricinde de aktiviteler yaptırılır. Bu aktiviteler; film gecesi, yetenek şovu, karaoke, video izleme, yüzme, golf alanlarındadır. Ayrıca öğrenciler; Emirates Stadyumu, Oxford, Bath, Londra, Cheltenham, Gloucester, Cirencester, Worcester, Malvern, Hereford, Opsiyonel, Cardiff, Salisbury ve Stonehenge, Srtatford-upon-Avon, Londra, Alton Towers gibi merkezleri gezme imkanı da yakalar.
(2 hafta 3100 Sterlin, 3 hafta 4400 Sterlin, 4 hafta 5700 Sterlin'dir.)

Fiyatlara dahil olan hizmetler:
• Haftada 20 /25/28 ders İngilizce Yaz Okulu Eğitimi
• Ücretsiz Ders Materyalleri ve Kitapları
• 3 Öğün Yemekli Tam Pansiyon Yurt Konaklama (veya aile yanı konaklama)
• Öğleden Sonra ve Akşam Aktiviteleri
• Hafta içi / Hafta sonu Gezi Programları
• Kurs Sürecindeki Tüm Seviye Tespit ve Deneme Sınavları
• Gidiş – Dönüş Havaalanı Transfer ve Karşılama Hizmeti
• Vize danışmanlığı ve Vize Ücretleri
• Seyahat ve Sağlık Sigortası
• Gidiş – Dönüş THY Uçak Bileti
• Program Öncesi GoodBye Package ve Oryantasyon

Çocuklara ve gençlere sunulan spor alternatifleri futbolla sınırlı kalmıyor. Dünyaca ünlü spor markası Nike'ın açtığı yaz okullarında çocuklar; basketten voleybola, golften tenise, yüzmeden okçuluğa kadar pek çok spor dalında eğitim alabiliyor. ABD, İngiltere, Fransa, İsveç, Almanya... gibi pek çok ülkede açılan bu tip spor ve eğitim programlarında İngilizce harici dilleri de öğrenmek/geliştirmek mümkün. Bu programların fiyatları ise 2800 Dolar'dan başlıyor.
Spor ve dil eğitimini bir araya getiren programlara ilişkin detaylı bilgiyi almak ve ön görüşme yapmak isteyenler 18-25 Mart tarihleri arasında Ankara, Eskişehir, İstanbul ve İzmir'de düzenlenecek olan 33.IEFT Yurtdışı Eğitim Fuar'ında bilgi alabilecek. **www.ieft.com.tr**

Türkiye'nin en geniş bebek bezi serisi

Bebeklere mükemmel uyum için 12 farklı beden boyu sunan Sleepy, aynı zamanda özel bakım isteyen çocuklar için

Türkiye'de 7 numarayı üreten tek marka...

- 0 Prematüre
- 1 Newborn
- 2 Mini
- 3 Midi
- 3+ MidiPlus
- 4 Maxi
- 4+ MaxiPlus
- 5 Junior
- 5+ JuniorPlus
- 6 X Large
- 6+ X LargePlus
- 7 XX Large

Sleepy

"Hep daha iyisi"

www.sleepy.com.tr

İngilizce mi, Türkçe mi, Fransızca mı, yoksa hepsini birlikte mi öğretsek!

Yabancı dil öğrenmek… Ülkemizin kanayan yarası. Bir kısım, ben bu iş için yaratılmışım derken diğerleri yabancı dil öğrenmeye 'yeteneğim yok' diyor. Başkalarıysa küçüklükten öğrenmek lazım yoksa bu iş olmaz diyor. Peki, çocukken öğretilmeye başlansa bile biz neden yabancı dil öğrenemiyoruz? Bu ve bunun gibi birçok sorunun yanıtını **Boğaziçi Üniversitesi Yabancı Diller Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Belma Haznedar**'dan aldık.

Çocuklar ve yabancı dil…

Yabancı dil öğrenilebilir çünkü beynin koyduğu bir sınır yok. Normal gelişim gösteren her çocuk çevresinde konuşulan dili, hatta 2-3 dili bile öğrenme kapasitesine sahiptir. Beyin, hiçbir zaman bu çocuk sadece bir dili anadili gibi konuşabilir diye bir komut vermiyor. Çocuk çevresinde hangi dili veya dilleri duyuyor ve iletişimsel açısından kullanma olanaklarına sahipse o dillerin öğrenilmemesi gibi bir durum söz konusu olamaz. Dünyada Birleşmiş Milletler'in kabul ettiği yaklaşık 200 ülke var ve bu 200 ülkede 6000 ila 7000 arasında konuşulan dil var. Bu kadar çok dilin konuşulması iki dilliliğin hatta çok dilliliğin ne kadar yaygın olduğunu gösteriyor. Bütün İstatistikler dünya üzerinde aslında iki dilliliğin bir norm olduğunu gözler önüne seriyor. Hatta günümüzde gerek digitalleşmenin gerekse küresel paylaşımların artmasıyla neredeyse tek dilli toplum bulmak mümkün değil. Türkiye'de bile 2 veya 3 dilli çok sayıda insan görmek mümkün. Karadeniz'e gidin, bazı il ve ilçelerde çok sayıda kişi hem Türkçe hem de Lazca konuşuyorlar. Aynı durum Doğu ve Günyedoğu için geçerli. milyonlarca kişi Türkçe'nin yanısıra Kürtçe konuşuyor.

Şimdilerde aileler çocuklarına yabancı dil öğretebilmek için sadece İngilizce konuşuyorlar. Sizce bu doğru bir yaklaşım mı?

Babanın veya annenin anadili İngilizceyse bu doğal bir durum fakat anadili İngilizce değilse bu, bana göre doğal olmayan ve fazla desteklemediğim bir yaklaşım. Ancak, anne ve baba öğretmek istedikleri dilde çok iyiyse ve üst düzey yeterliğe sahipse, pek bir şey diyemem ama anne kucağına bebeği aldığında hangi dilde kendini rahat ifade edebilecekse o dilde konuşması gerekir. Kendimden örnek vermem gerekirse, benim de iki çocuğum var ve ben onlara 'oh sweety' diye konuşmadım. Ama her ikisi de iki dilli çocuklar. Hatta bir tanesi üçüncü dilini öğreniyor. Bunun yolu yapay ortamlar yaratmak değil. Çocuk, kullandığı ve duyduğu sürece her dili öğrenebilir.

Beynin dil öğrenme kısmının çok yetkin olmaması, dil öğrenimini engelleyen bir faktör mü?

Aslında bir iş yapıldığında beynin birçok yeri aynı anda çalışıyor. Evet, sol beyin daha çok dille ilgili işlemleri kontrol ediyor, sağ beyin daha çok müzik ve duygularla ilgili. Ama bunlar çok karmaşık sistemler. Mesela bir anınızı yazmanız gerektiği zaman beynin farklı yerlerinde bulunan kısımları aynı anda çalışıyor. O yüzden dil öğrenme becerisini de sadece beynin bir bölümüne yükleyemeyiz. Bu yüzden sağ beyni gelişmiş olanlar dili şöyle öğrenir, sol beyni gelişmiş olanlar böyle öğrenir diyerek kesin konuşmak doğru görünmüyor. Ama gerçek şu ki, beynimiz yaptığımız işlere göre nörolojik anlamda şekil alıyor. Örneğin bir mimarın beyni marangozun beyninden farklı. Yaptığımız her iş nörolojik anlamda beynimizde bir iz bırakıyor. Aynı şey dil öğrenimi içinde geçerli. İki dilli bir insanın beyin yapısıyla tek dilli bir insanın beyin yapısında farklılıklar bulunuyor.

"Birçok öğretmen modern öğretme yöntemlerini bilse de bunları uygulamıyorlar"

Doğru öğretim yöntemleriyle aslında ikinci/yabancı bir dili iyi bir biçimde öğrenmek mümkün. Dil öğrenebilmek, sadece yetenek değildir. Öğretmenin öğrenciye verdiği bilginin zengin olması gerekiyor, çocuk için bir şey ifade etmesi gerekiyor. Türkiye'de genellikle öğretmenler gramer

kurallarını yazdıktan sonra tahtaya 3-5 cümle yazıyor ve çocuklardan buna benzer cümleler kurmasını istiyorlar ama normal hayatta konuşma bu şekilde ilerlemiyor. Bir konu etrafında iletişim gerçekleşiyor. Siz konu dışında bağımsız cümleler verdiğinizde çocuk onu anlamlandıramıyor. Anlamlı bir ortam yaratılmadığı ve çocuğa sunulan içerikler basit cümle kalıplarına bağlı kaldığı için öğrenmekte zorluk çekiliyor. Günümüzde öğretmenlere oldukça fazla iş düşüyor. Günümüzde birçok öğretmen modern öğretme yöntemlerini bilse de bunları uygulamada zayıf kalabiliyor'. Donanımlı öğretmen öğrencisinin düzeyine göre öğretim malzemesini ayarlayabilen öğretmendir. Sadece gramer ve birbirinden bağımsız cümle kalıpları yerine bir hikayeye, bir temaya bağlı cümle yapıları öğrencinin anlamasını kolaylaştırır. Öğretmenler haftada 1 hikaye kitabı işleseler 1 öğretim yılı boyunca yaklaşık 30 kitap işlemiş olurlar. Şu an da Türkiye'de kaç yetişkin yılda 30 kitap okuyor? Kitabı çocuklara sevdirmek gerekiyor. Ayrıca, kitaplardaki tekrar eden işleyiş çocuğun öğrenmesine yardımcı oluyor. Çocuk bir sayfada kaçırdığını diğer sayfalarda yakalayabiliyor.

Her çocuğun öğrenmesi ve öğrenme anındaki davranışları farklıdır. Peki, öğretmenler bunu nasıl yönetebilirler?
Elbette, öğretmenler her çocuk için tek tek tümüyle birbirinden farklı yol ve yöntemler izleyemez. Ancak bir etkinlik sırasında benzer çocukları gruplandırarak doğru frekansı yakalayabilirler. Öğrenme hızı farklı olan çocuklara farklı etkinlikler ve ödevler verilerek her öğrencinin gelişimi sürmeye devam eder. İngiltere'de bu çalışmalar yapılıyor. Okullarda farklı renkte masalara benzer düzeydeki çocuklar gruplandırılıyor ve gelişimlerine göre masaları değiştiriliyor.

Bir dili tam anlamıyla öğrenebilmek için ne kadar zaman gerekir?
Dil, bir çırpıda öğrenilebilecek bir şey değil. Dil öğreniminde önce anlama sonra konuşma süreci yaşanır. Bu, hem anadil gelişimi hem de ikinci/yabancı dil öğrenimi için geçerli bir durum. Dili önce anlarız, sonra konuşmaya ve kullanmaya başlarız. Erken çocukluk dönemi soyut düşünme yetisinin henüz tam olarak şekillenmediği ve bu nedenle yapılan tüm etkinliklerin somut olarak öğrencinin yaparak, oynayarak, deneyerek öğrenmeyi gerçekleştirdiği yıllardır. Yabancı dilde öğretim ilk aşamalarda iletişime dayalı olmalıdır. Ancak, ilk evrelerde çocuk sessiz kalıyorsa buna saygı gösterilmeli ve zorlanmamalıdır. Sessiz dönem bazı çocuklarda haftalarca sürerken, bazılarında aylar sürebilir. Sessiz olarak nitelendirilen bu dönemde çocuğun dili öğrenmediğini düşünmek doğru değildir. Çocuk bu ilk evrelerde sınıfta öğretmenin sunduğu dili anlamaya çalışıyordur. Tıpkı, anadilimizi öğrenirken olduğu gibi, ikinci bir dilde konuşma ve yazma gibi üretime dayalı beceriler her zaman anlamadan sonra gelişir. Akademik anlamda ikinci bir dili öğrenmek için 5 yıl gerekiyor. Gün içerisinde ayrılan 1-2 saatlik zaman çocuğun 'ikinci dil gelişimini oldukça iyi yönde etkiler. Elbette bu geçirilen zaman dolu dolu olmalı.

Bir çocukta yabancı dil öğretimi ne zaman tamamlanmalı?
İlkokul en çok ortaokulda yabancı dil öğretimi tamamlanmalı. Eğer öğretmen donanımlıysa bu iki dilin eğitimini aynı zamanlarda verebilir çünkü diller birbirini besler. Bir dili konuşurken araya başka dilden kelime eklediği zaman 'aa karıştırıyor.' algısı var ama gerçekte olan bir dilin diğerini beslediğidir.

Türk öğretmenlerin ders sırasında sadece yabancı dil konuşması doğru mu?
Çocuklar aslında öğretmenin Türkçe konuştuğunu biliyorlar ve sadece yabancı dil konuşulan sınıf ortamına bu durum yapaylık getiriyor. Sınırlı geçirilen sınıf ortamında öğretmen zamanı kullanabilmek adına çocukla iletişimini sadece o dilde gerçekleştirebiliyor ama çocuklar bir süre sonra bu duruma tepki gösterebiliyor; zaten anadili Türkçe bizimle neden böyle konuşuyor gibi. Çocuğun evden getirdiği anadilini göz ardı edemezsiniz. Bir şeye ihtiyacı olduğunda anadilini konuşsun ama etkinlik, sunum sırasında öğretilen yabancı dilde konuşmalı.

'Çocuğum düzgün konuşamıyor, aksan yaparken zorlanıyor'
Çocuğunuz sizi siz onu anlayabiliyorsa, derdini anlatabiliyor, yazıyor, anlıyor ve mesajını alıyorsa arada yapılan ufak tefek ses hatalarının bir önemi olmamalı. Ayrıca, çok küçük yaşta aksanlı bir şekilde öğrendiyseniz sonrasında aksansız öğrenmeniz oldukça zor. Anadili öğrenirken gırtlak yapımız dildeki seslere yatkın şekilleniyor. Örneğin yirmili yaşlarda öğrenmek istediğiniz İspanyolca'yı bir anadil konuşucusu gibi konuşmanız mümkün değil.

Parents annesi soruyor?
Gelinimiz İtalyan ve oğlumla İngilizce dili konuşuyorlar. Ben ise torunumla Türkçe konuşuyorum. Evde 3 farklı dilde konuşulması torunumu etkiler mi, kafası dil konusunda karışır mı? – Hatice Sönmez

Ev içerisinde çeşitli dillerde konuşulması yeni doğmuş bir bebek için sorun değildir çünkü dillerin birbirini besleyen yapısı torununuzda öğrenme güçlüğü sorunu yaratmaz. Hatta, bu çeşitlilik onun ileride 3 farklı anadili olacağı anlamına gelir.

3 farklı göz 1 ses: Down sendromlu çocuklarda eğitime geç kalmayın!

Çocuk Endokrinolojisi Uzmanı Prof. Dr. Cengiz Kara

Hazırlayan: Pelin Demirel

"Bir doktorun gözünden..."

Down sendromu, hücre bölünmesi sırasında yaşanan bir yanlışlık sonucu 21. kromozom çiftinde fazladan bir kromozom oluşması sonucu oluşan kromozonal bir hastalıktır. **Medical Park Bahçelievler Hastanesi Çocuk Endokrinolojisi Uzmanı Prof. Dr. Cengiz Kara** tıbbi açıdan down sendromunu anlattı.

30 yaşından sonraki hamileliklerde Down sendromlu doğum yapma ihtimali artar

Anne yaşı ile bebeğin down sendromlu doğması arasında kuvvetli bir ilişki vardır. Down sendromu 850 doğumda bir görülür. 30 yaşından sonraki hamileliklerde Down sendromlu doğum yapma ihtimali artar. 35 yaşından sonra ise bu artış dramatik boyutlara ulaşır ve 45 yaş üzerindeki hamileliklerde ise 10 doğumun 1'inde görülmeye başlanır. Kadın yumurtası yaşlandıkça 10'yıl 20 yıla giden iki mayoz bölünme arasında giden süre uzadıkça, kromozomlarda ayrılmama olaylarının görülme sıklığı artar.

Kromozom sayısının fazla olması vücudun normal gen dozajını bozar

Fazla gen vücudun pek çok organını etkiler. Down sendromlularda, beyin gelişimi ile ilgili sorunlar çok sık görülür. Buna bağlı olarak öğrenme güçlüğü ve zihinsel engellilik durumu ortaya çıkar. Doğumsal kalp rahatsızlıkları, mide-bağırsak sistemindeki darlık ve tıkanmalar da down sendromlular da sıklıkla görülen diğer hastalıklardandır. Ayrıca, bebeğin normal gelişim basamaklarını yeterince göstermezler, nöromotor gelişim gerilikleri vardır, baş tutma, oturma, yürüme, konuşma ve tuvalet alışkanlığında zamansal anlamda gecikmeler olur.

Çocuk gelişim uzmanıyla doğrudan davranış ve konuşma tedavileri yapılmalı

Down sendromu çocuğun öğrenme yeteneğini olumsuz etkiler. Down sendromu, çocuğun IQ puanlarında düşmeye yol açar. Ancak diğer kromozomal sorunlarla kıyaslandığında klinik tabloları çok daha hafiftir. Down sendromunun, hafif ila orta derecede bir mental geriliğe, öğrenme güçlüğüne yol açtığını söyleyebiliriz. Ailenin çocuğu yakından takibi çok önemlidir. Bebek doğduğu andan itibaren birden fazla uzmanlık alanının işin içerisine dahil olduğu bir ekip tarafından izlenmelidir. Eğer çocuğun çok ciddi bir sağlık sorunu yoksa ağırlık çocuğun zihinsel gelişimine ve eğitimine verilmelidir. Down sendromlu çocukların özel ihtiyaçları vardır. Diğer çocuklar gibi normal gelişme göstermeleri beklenmemelidir. Bu noktada da çocuk gelişim uzmanları tarafından çocuğa, doğrudan davranış ve konuşma tedavileri uygulamaları gerekir.

Dikkat edilmesi gerekenler ve öneriler

Down sendromlu çocukların düzenli olarak boy, kilo ve baş çevresi ölçümlerini yapıp, down sendromlulara özel büyüme çizelgesinden takip edilmesi gerekir. Eğer gidişatta aşağı doğru bir sapma varsa o zaman çocuğun büyümesini engelleyen sebepler araştırılmalıdır. Çocukta çölyak veya haşimato gibi hastalıklar olabilir. Down sendromlu çocukların boyu zaten kısa derseniz bu hastalıklar gözden kaçırılabilir.

“BEBEKTİR, ANLAMAZ” DEMEYİN!

ZİHİNSEL GELİŞİMİN %50’Sİ 0-4 YAŞ DÖNEMİNDE GERÇEKLEŞİR!*

0-4 yaş döneminde bebek beyninin en önemli görevi öğrenmektir. Bundan dolayı bu dönemde yapılan erken eğitim çalışmaları hem bebeğinizin beyin gelişimine destek olacak, hem de öğrendiklerinin kalıcı olmasını sağlayacaktır. Siz de SevgiliBebek Zeka Kartları ile erken eğitime başlayın, “Bebektir, anlamaz” demeyin!

*** Milli Eğitim Dergisi s.132**

SevgiliBebek

SevgiliBebekEEgitim sevgilibebek sevgilibebek

www.sevgilibebek.com

"Bir eğitmen gözünden..."

Özel Eğitim Öğretmeni Elmas Dirim Erdinç

Özel eğitim öğretmeni olan Elmas Dirim Erdinç Down sendromlu çocukların hangi okullara başvurmaları gerektiğini ve nasıl eğitim gördüklerini anlatıyor.

Down sendromlu bireylerin aileleri hastaneden aldıkları raporla ilçelerinde bulunan RAM (Rehberlik Araştırma Merkezi)'a gidebilirler. Burada yapılan bazı testlerle bireyin değerlendirmesi yapılıp yaşına uygun olarak ya özel eğitim anaokullarına (erken eğitim birimleri), rehabilitasyon merkezlerine ya da okulların bünyesinde bulunan özel eğitim sınıflarına yönlendirmeleri yapılır. Böylece bireyin eğitim hayatı başlar.

Down sendromlu bireylerde de altın anahtar sevgi ve sabırdır

Okullarımızda Down sendromlu öğrenciler sempatiklikleri, sevgi dolu olmaları sebebiyle çok sevilirler. Bizler öğrencilerimizi engelli birey olarak görmeyip onların özel gereksinimleri olduğunu düşünerek yaklaşırız. Biraz daha fazla ilgi, takip, dikkat ve özveri gösteririz. Her şeyin anahtarı sevgi olduğu gibi. İnatçılıklarını kırmada onlarla inatlaşmadan sanki onların istediğini yapıyormuş gibi yapıp olumlu ve istendik davranışlara yönlendiririz. Bunu örnekle açıklamak gerekirse tenefüs saatinden sınıfa geçmek isteyen öğrencimize şunu sorarız, 'derste müzik dinlemek mi yoksa resim yapmak mı istersin?' verdiği yanıta göre de 'hadi o zaman resim yapalım' deyip sınıfa çıkarırız. Basit oyunlarla inatçılıklarının üstesinden gelinebilir aslında.

Öncelikli hedef öz bakım becerilerini yerine getirebilmelerini sağlamak

Kendi işlerini kendi başlarına halledebilmeleri ve başkasına muhtaç olmadan gündelik hayatı yaşayabilmeleri. Dolmuşa binip evlerine gidebilmeleri, tabela ve işaretleri okuyabilmeleri, marketten basit gündelik alışverişi yapabilmeleri gibi. Bu amaç doğrultusunda programlarımızı hazırlıyoruz. Bununla birlikte okuma-yazma eğitimi, matematik becerileri de elbette veriyoruz. Sanatsal dersleri sevdikleri gibi bu konuda başarılıdırlar da. Küçük kas gelişimleri üzerinde duruyoruz, bu konuda ipe boncuk dizme, makas kullanma, kağıt yırtma-yapıştırma, mandal kullanma gibi aktiviteleri eğlenceli halde yaptırıyoruz. Dil ve konuşma becerileri için nefes egzersizleri, pinpon topuna üfleyerek deliklerden geçirme, mum üfleme, balon şişirme, lolipop yedirme çalışmaları yapıyoruz. Doğru beslenmeleri için aileleri yönlendiriyoruz, abur cubur yemelerine müsaade etmiyoruz.

Herkesin çocuğunuza yakınlaşmasını izin vermeyin; iyiyi, kötüyü her zaman ayırmayabilir.

Aileler ve çevremizde bazı insanlar bu bireylere acıma duygusuyla yaklaşıyorlar. Biz bu durumdan çok rahatsızız. Bizim toplumdan beklentimiz bu bireylere acınması değil aksine onların hayatta bir şeyleri başarabilmesine yardımcı olmaları, onlara destek olmaları.

Aileleri en çok şu konuda uyarıyoruz; çocuklarınızla herkes yakın temas kurmasın. Herkesin çocuğunuzun saçını okşamasına öpmesine izin vermeyin çünkü bir gün başka biri kötü niyetle yaklaşmak istediğinde iyiyle kötüyü ayırt edemeyebilirler. Çocuklarımızın içindeki duygular o kadar iyi ki başkasının kendilerine zarar verebileceğini hesap edemeyebilirler. Bu yüzden bu sınırı koymaları lazım. Ayrıca olumsuz davranışlar zamanla kemikleşip davranış problemlerini doğurduğu için bu çocukların en ufak olumsuz davranışlarının pekiştirilmemesi gerekiyor. Küfreden bir çocuğun gülerek karşılanmaması gibi. Olumlu bir davranış sergilediklerinde de bunun pekiştirilmesi ve ödüllendirilmesi de doğru bir hareket olacaktır. Arkadaşlarını oyuna alan bireyin davranışının pekiştirilmesi gibi.

pilsan 1940

oyun hamuru

Pilsan Plastik Ve Oyuncak San. A.Ş.
Yeni Mahalle Merkez Bucağı 0-100 Karayolu caddesi
No:32 Büyükkarıştıran Beldesi, Lüleburgaz / Kırklareli
Tel:0850 850 0 767 (POS) Faks: 0212 689 12 73
Web:www.pilsanstore.com

facebook.com/pilsanoyuncak
instagram.com/pilsanoyuncak
twitter.com/pilsanoyuncak
e-mail: pilsan@pilsan.com.tr

"Bir anne gözünden..."

Süreyya Ülkü Güler

Süreyya Ülkü Güler... 2,5 yaşındaki Down sendromlu İnci'nin annesi, aynı zamanda Tekirdağ'da matematik öğretmenliği yapıyor. Yola, içini dökmek için açtığı blogla başlayıp, devamında kızına adadığı "Cennetin Bir'İnci Günü" kitabıyla ailelere ses oldu. Eğitimin açamayacağı bir kapı olmadığını belirtiyor.

İnci'nin Down sendromu olduğunu duyduğunuz ilk anda neler hissettiniz?
Hani bazı şeyler birinin başına gelir de siz dışarıdan dinlersiniz ya sadece; bu da öyleydi benim için... İnanamadım! Zaman durdu, insanlar dondu sanki. Doktorun açıklamalarını dinlerken sadece ağladığımı ve onun söylediği hiçbir şeyi duymadığımı hatırlıyorum.

Her gelen çocuk yeni şeyler öğretir derler. İnci'nin gelişi size neler öğretti ve hala öğretiyor?
İnci bana bu dünyadaki en güzel şeyin sadece "insan" olmak olduğunu öğretti. Her aile çocuğu için "önce sağlık" der ama duyduğu yazılı notlarından sonra "neden 100 almadın" diye hayıflanır. Ben hırslı bir insan değildim, hırslı bir anne de olmadım. Zaten bu hayatta 8 yaşında kaybettiğim bir yeğenim vardı ve bana sağlık dışında her şeyin anlamsız olduğunu çoktan öğretmişti. İnci de bunu pekiştirdi. Benim kuzum küpleri üst üste koyacak kadar güçlenmeyen parmakları ile benim yanaklarımı seviyorsa ben onun engelli olduğunu asla kabul etmiyorum. Benim boncuğum kolunun severek işaret dili ile bana beni çok sevdiğini söylüyorsa; ben onun konuşamadığına da inanmıyorum. Listem çok uzun aslında ama ben İnci ile bu hayatta genelleyerek söylenen her şeyin nasıl yıkılabildiğini görüyorum.

İnci'nin sosyal hayatına devam edebilmesi ve akranlarından geri kalmaması için nasıl bir yol haritası izliyorsunuz?
Ben bir eğitimciyim ve eğitimin gücüne de inanıyorum. İnci için en güzel hedefim; benim olmadığım bir hayatta yaşamsal faaliyetlerini yerine getirebilecek bir birey olsun isterim. Ben şimdilik ona tüm sevgimi, ilgimi verip, elimden geldiğince de eğitimine yatırım yapıyorum. Kendim daha çok okuyor, daha çok etkinlikler araştırıp uyguluyorum. Mutlaka bu çabamın karşılığını vereceğine inanıyorum. Büyüdüğü zaman birlikte kahve sohbeti yapacağımız günlerin gelmesini bekliyorum.

Kitabınıza değinecek olursak... kitap yazma fikri nasıl gelişti?
Bu yolculukta neler yaşandı?
Ben çevreden gördüğüm saçma tepkiler ve acınası bakışlarla karşılaşınca bir afalladım aslında. Evimde yepyeni bir hayat doğmuştu; ben üzgündüm, şaşkındım ve ne yapacağımı bilmiyordum. Gelip ne bebeğimi tebrik eden ne de bana destek olan vardı birkaç arkadaşım dışında. O günlerde internette blog açıp bir nevi içimi döküyor, tepkimi dile getiriyor ve birilerine ulaşsın istiyordum. Bir gün mail kutumda yayınevinden gelen "Gelin İnci'nin ışığını yayalım" yazısını okuyunca amacıma ulaştığımı anladım. Yenidoğan bebeklere de aynı gözle bakılmasın, anneler benim gibi yalnız kalmasın, birileri okusun da hissettiklerimizi anlasın diye yazmaya başladım. Kitap kızımaydı, ben bir anneydim ve kitapta ondan bir işaret olmalıydı. Bir melek kız mührü yaptırdım ve imza gününe gelen herkese kızımın mührünü götürdüm.

Son olarak Down Sendromu ile mücadele eden ailelere, bunu yaşayan biri olarak öneriniz ne olurdu?
Sağlık sorunları olmadığı sürece eğitimle aşılamayacak bir şey yok. Evet belki hepsinin kapasitesi aynı olmayacak ama mutlaka başaracaklar ve ailelerini çok mutlu edecek bu çocuklar. Lütfen ağlama seansları bitince hemen heyet raporu alıp, eğitim için ilk adımı atsınlar. Bazen hastaneler 1 yaştan önce rapor verilmiyor gibi cevaplar veriyor ve sebebini bilmiyorum. Bizim raporumuz İnci 4 aylıkken elimdeydi ve biz hemen fizyoterapiye ve bireysel eğitime başlamıştık. Zaman kaybetmek çocuk için en büyük kötülük. Bir de şunu unutmasınlar, hayatımızın alt üst olduğunu sandığımız zamanlarda bazen altı üstünden güzel oluyor.

BEBEK VE ANNE MUTLULUĞU İÇİN

Relax Time

0% BPA

Antikolik
Gaz Önleyici Sistem
Anticolic Air System

AIR SYSTEM

HYGIENIC MATERIAL

ÖzEda
Production / Üretim Yeri:
Yeşilce Mah. Yıldız Sk. No:3 K.1
Kağıthane/İstanbul / Turkey
Tel : +90 212 270 49 65
Fax: +90 212 270 49 64
info@babytime.com.tr

Product of Turkey
Türkiye

Kalite Yönetimi
ISO 9001:2008
sistem denetimindedir

BabyTime®

www.babytime.com.tr

ARTIK ORTADA KALMAYIN

Çocuklarım hiçbir çatışmayı kendi başlarına çözüme kavuşturamıyordu ve ben de hakemlik görevini bir türlü bırakamıyordum. Sonunda, anlaşmazlıklarını bağırmadan, çağırmadan, itişmeden ve didişmeden çözmelerine yardım etmeye yemin ettim. Ama önce kendi davranışlarımı düzeltmem gerekti.

BİR GÜN 9 yaşındaki kızım, okuldan onu almaya gittiğimde ağlayarak kollarıma koştu. Duru'yu daha önce toplum içinde hiç böyle görmemiştim. Hıçkırarak bana bir sınıfından arkadaş olduğunu düşündüğü bir kıza oyun oynamayı teklif ettiğini, ama onun "Asla," diye karşılık verdiğini anlattı. Tabii Anne Ayı içgüdülerim beni ele geçirdi ve hiç yapmamam gereken şeyi yaptım: Yanına gidip kıza ne yaptığını sordum. O da ağlamaya başladı. Ebeveynler bize bakıyordu. Duru "Hayır, Anne! Hayır!" diye bağırıyordu. Başardığım tek şey, durumu olduğundan çok daha büyütmek oldu. Fena bir anne başarısızlığı.

Başka bir çocuğun sizin çocuğunuza kötü davrandığını duyduğunuzda veya gördüğünüzde müdahale etmeyi istemek normaldir. Ama pek çok ebeveyn (onlara ben de dahilim) durumu anlamadan hemen yargıda bulunuyor. Çocuklarının yemek sırasında şakalaşmak veya kibirli bir mesaj atmak gibi hata olarak görülen bir durum için ("incinen" çocuk çoktan atlatmış olsa bile) özür dilemesini talep eden başka ebeveynlerden e-posta alan arkadaşlarım var. Ancak her zaman müdahale edersek, çocuklarımız çatışmaları kendi başlarına çözmek, hatta bunlarla başa çıkmak için gerekli becerileri geliştiremeyecek. Kendimizi bir gün üniversite yurt arkadaşı ona sormadan şarj aletini kullandığı için panikle arayan çocuğumuzu sakinleştirmek zorunda bulacağız. Uzmanlar "Diğer insanlarla anlaşmayı bilmek, sorun çözmek için birlikte çalışmak ve diğer insanların bakış açılarını anlamak oldukça elzem hayat becerileridir," diye açıklıyor. Gerçek şu ki, hepimizin (hem çocuklar, hem de

yetişkinlerin) her gün anlaşmazlıklarla başa çıkması gerekiyor. Eğer çocuklar bununla başa çıkmanın doğru yolunu öğrenmezse göz ardı etmeye, bağırmaya, vurmaya, hakaret etmeye veya Duru gibi başkasına koşmaya başvururlar.

Yine de üç kızıma (Duru dışında 5 yaşındaki Ceren ve 11 yaşındaki Buse var) "doğru" yolu öğretmeye karar verdiğimde, bunun aslında ne olduğu bilmediğimi fark ettim. Huzurlu Ebeveyn, Mutlu Kardeşler: Nasıl Kavgaya Son Verip Ömür Boyu Dostluk Yetiştirilir kitabının yazarı Dr. Laura Markham "Çoğu yetişkin iyi çatışma çözümü becerilerine sahip değil," diyor. Neyse ki ister çatışmalı dünya ulusları, isterse yalnızca anaokulu çocukları olsun, anlaşmazlıkları çözdüğü denenip doğruluğu görülmüş yöntemler var.

Uzmanlar "Çocuklara tam anlamıyla ne söylemeleri ve yapmaları gerektiğini öğretmemiz gerekiyor," diyor. Evde ebeveynleri ve kardeşleriyle pratik yapmak, çocukların kendi başlarına ve gerçek dünyada kullanabilecekleri beceri setini geliştirmesine yardımcı oluyor.

Eşim Tufan'la birlikte, ileride kızların çatışmalarına karışmamak için şimdi müdahalede bulunmamız gerektiğine karar verdik. Uzmanlardan esasları öğrendik ve bu beş temel adım üzerinde çalıştık.

1. Kuralları hep beraber koyun.

Birinci günün akşam yemeğinde, kızlardan anlaşmazlığa düştüklerinde ne yapılması (veya yapılmaması) gerektiğine dair beş ev kuralı belirlemelerini istedik. Hemen başladılar: "Bağırmak yok." "Doğruyu söyle." "Söz kesme." "Nazik kelimeler kullan." "Elini ve ayaklarını karıştırma." Kurallara beraber karar vermek çocukların plandan şahsen sorumlu hissetmesine yardımcı olur ve yalnızca ebeveyn diktası olarak görmelerini engeller. Yine de veto hakkınızı korumalısınız; örneğin Ceren "Kız kardeşinin sosisine çatal batıramazsın," kuralını önerdiğinde biz veto ettik. Artık ailemin kuralları olduğu için, kavga ortasında "Unutmayın, birbirimize hakaret edemeyiz," diye hatırlatabileceğimiz referanslar var. Üstelik zaman içerisinde, arkadaşlarıyla çatışma yaşadıklarında da bağlı kalabilecekleri alışkanlıklar haline gelecek.

2. Mola verin.

İşler istediğiniz gibi gitmediğinde sinirlenmek kolay (ve normal!). Kız kardeşlerden birinin tarağını kullanmasından yeni masanın üzerine uhu dökülmesine dek konu ne olursa olsun, ailemiz hızla vites değiştirmede oldukça maharetli.

Uzmanlar, bu öfkenin beyni ele geçirip bizi "savaş ya da kaç" moduna soktuğunu ve tonu düşürmek yerine kozlarımızı paylaşmaya itebildiğini söylüyor. Kendisi öğrencilerine çatışmayı çözmeleri için "sürüngen beyinden sihirbaz beynine geçmeleri" gerektiğini salık veriyormuş.

Uzman, yavaş yavaş 10'a dek saymak ve bir bardak su içmek gibi, sinirimiz bozulduğunda rasyonel aklımızı devreye sokmanın birkaç yolunu önerdi; savaş alanından ayrılmamızı gerektirdiği için ikinci önerinin özellikle etkili olduğunu gördük. Ama öğrendiğimiz en iyi şey, çatışmanın bizi (kendi deyişimizle) "zır deli" hale getirdiğinde ne olduğunu açıklamak için hazır bir söz bulmak oldu. Daha dün ev ödevi yüzünden Duru'yla aramız bozulunca, "Şimdi bu konuda konuşamam. Sürüngen beyinli oldum," diye duyurdu. Bunu söylediği gibi ikimiz de geri çekildik. Konuya geri döndüğümüzde, sakinleşerek sihirbaz beyinlerimize kavuşmuştuk.

3. Nasıl hissettiğinizi belirtin.

Çocuklarım arasındaki tartışmalar tüm evde yankılandığında, genellikle şöyle şeyler duyuluyor: "Çok kötüsün! Beni delirtiyorsun!" "Yalancısın! Sen başlattın!" Bu tepkiler, yanıt olarak kavga sözlerini davet ediyor ve yaylım ateşi başladıktan sonra da çocukları sakinleştirmenin yolu neredeyse bulunamıyor. Çocuklar İçin Çatışma Çözümü Rehberi kitabının yazarı Naomi Drew "Etiketleyen veya saldıran suçlayıcı ifadeler, diğer kişiyi anında savunmaya geçirir," diyor.

Çocuklarınıza, bir sorun çıktığında karşıdakini itham etmek yerine verilere

* "Diğer kişinin bakış açısını dinlemeli ve onu anladığınızı ifade etmelisiniz."

odaklanan bir "Ben cümlesi" ile başlamalarını öğretmenizi öneriyor ("Benimle oynamadığında üzgün hissediyorum"). Duru "Bu şekilde kişinin kendisine değil, onun ne yaptığına işaret ederiz," diyor. Bu tavsiyeyi daha önce, özellikle de çift ilişkileri bağlamında duymuştum; üstelik yapması oldukça zor. Ama "sen, sen, sen" nakaratı başladığında müdahale etmek yerine, Tufan ile birlikte çocuklarımızla ve rol model olmak için birbirimizle konuşurken bu "Ben cümlelerini" kullanmaya başladık: "Akşam yemeği için seni üç kere aramam gerektiğinde yoruluyorum," "Eve geç geldiğin için kızgınım," ve hatta "Bu kadar saygılı konuştuğun için seninle gurur duyuyorum." Böyle örnek olmak, özellikle de kavga edecek ve pratik yapacak kardeşi olmayan tek çocuklar için önemli. İki hafta sonra Ceren istediği lolipopu benden alamadığında, "Kötü gibi olduğunu hissediyorum," dedi. Bu ifade sanırım, "Ben cümlesi" yolunda önemli bir ilerleme demek.

4. Duyduğunuzu tekrarlayın.

Geçen hafta sonu çocuk odalarının önünde Üçüncü Dünya Savaşı çıktığında, "Ders alma fırsatı!" diye düşünerek merdivenleri koşa koşa çıktım. (Çatışma çözümü çabaları öncesinde, merdivenlerden "İkinize de 18 yaşınıza gelene dek odalarınızda oturma cezası vereceğim!" diye düşünerek çıkardım.) Buse ve Duru'yla birlikte koridora oturdum ve en sakin ses tonumu kullanarak "Hadi ne olduğunu konuşalım," dedim. "Bağırmak yok" ve "söz kesmek yok" kurallarını hatırlattım ve ikisi de sırayla durumunu açıkladı. Ardından birbirilerinin ne dediğini tekrarlamalarını istedim. Sanki Portekizce şarkı söylemelerini istemişim gibi boş boş baktılar. Ben de örnek oldum:

"Anladığımdan emin olalım: Buse kızgın hissediyor, çünkü...? Duru hatırlatır mısın, neden?" Duru homurdanarak ve zor duyulan bir sesle "Ona sormadan odasına girdim," diye cevap verdi. Sonra Buse'ye döndüm:

"Ve Duru kızgın, çünkü...?" Buse sert bir şekilde "Yeni şortunu odama götürmüştüm," diye yanıtladı.

Birine kızgın olduğunuzda, özellikle de birlikte yaşıyorsanız, dikkat etmek için çaba göstermek gerekiyor. Ama Buse'nin bu becerisini serviste aniden onunla oturmayı bırakan bir arkadaşıyla kullanması çok uzun sürmedi. Buse bir gün bu arkadaşına kendisine kızgın olup olmadığını sormuş ve konuşmaya başlamışlar. Eve döndüğünde, neler konuştuklarını anlattı: "Sonra ben de ona 'Ah, tamam şimdi anladım. Başka yere oturdun, çünkü seni görmezden geldiğimi zannetmişsin,' dedim." New Jersey'deki Rutgers Üniversitesi'nde Müzakere ve Çatışma Çözümü Merkezi direktörlerinden Linda Stamato, bunun en önemli nokta olduğunu söylüyor. "Diğer kişinin bakış açısını dinlemeli ve onu anladığınızı ifade etmelisiniz."

5. Bir çözüm seçin.

Bu adım, en zor kısım. Toplumumuz kazanmaya değer veriyor, bu yüzden çocukların temel hedefi de istediklerini elde etmek. Ama halletmek için taviz vermek gerekir. Bir çıkmazla karşılaşıldığında, herkesin düşüncesini ifade ettiğini hissetmesi için çocuklar sırayla çözüm önermeli. Geçenlerde yaşanan bir oda kavgasını çözmek için Buse ve Duru'dan bunu istedim. Ne olursa olsun odasına kimsenin girmesini istemeyen Buse, bir ödün teklif etti: "Önce izin istemediğimiz sürece birbirimizin odalarına giremeyiz." Kimseye hiçbir konuda yenildiğini kabul etmeyen Duru, "Bir de kapıyı çalmamız gerek," diye ekledi."

"İlk önce kapıyı çalmak gerektiğinde anlaşabilir misiniz?" diye sordum. Evet dediler. Uzlaşmaya varıldı.

Tabii tüm çocuklara çatışma çözümüne dair ders verilmiyor; bu da oyun parkındaki al gülüm ver gülüm ortamını zorlu hale getiriyor. Ceren ve bir arkadaşı, Ceren'in ışıklı deniz kızı Barbie bebeğini kimin kaydıraktan kaydıracağına dair tartışıyordu. Bağırış çağırış vardı. Bir de gözyaşı. "Bebeği ikiniz de istiyorsunuz. Bu sorunu çözmek için ne yapabilirsiniz?" diye sordum. Ceren "Beş dakika ben oynasam, sonra sen alsan olur mu?" dedi. Gururdan bayılacak gibi oldum. Ama arkadaşı kabul etmedi. "İstiyorum işte!" deyip somurtarak gitti. Çatışma teknik olarak çözülmemişti, ama Ceren'in girişimleri durumu delice bir Barbie

Savaşına dönmekten alıkoydu.

Doğrusu çatışma çözümü öğretmek, biraz sincaplara cebir öğretmeye benziyor.

Kimseye hiçbir konuda yenildiğini kabul etmeyen Duru, "Bir de kapıyı çalmamız gerek," diye ekledi."
"İlk önce kapıyı çalmak gerektiğinde anlaşabilir misiniz?" diye sordum. Evet dediler. Uzlaşmaya varıldı.
Tabii tüm çocuklara çatışma çözümüne dair ders verilmiyor; bu da oyun parkındaki al gülüm ver gülüm ortamını zorlu hale getiriyor. Ceren ve bir arkadaşı, Ceren'in ışıklı deniz kızı Barbie bebeğini kimin kaydıraktan kaydıracağına dair tartışıyordu. Bağırış çağırış vardı. Bir de gözyaşı. "Bebeği ikiniz de istiyorsunuz. Bu sorunu çözmek için ne yapabilirsiniz?" diye sordum.

Friendly organic

PHILIPS AVENT

EAU THERMALE Avène

mustela®

PARENTS

OKUYUCUSUNA ÖZEL
YUKARDAKİ MARKALARDA

ÜCRETSİZ KARGO

Ödeme Sayfasındaki Kod Bölümüne

PARENTS2018 Yazarak

Siparişinizi Ücretsiz Kargo Yapabilirsiniz

Farmasanal

www.farmasanal.com

AsFarma Kozmetik
Tıbbi Ürünler Ltd. Şti.

0332 582 80 34
0532 154 12 94

mail@farmasanal.com

Ceren "Beş dakika ben oynasam, sonra sen alsan olur mu?" dedi. Gururdan bayılacak gibi oldum. Ama arkadaşı kabul etmedi. "İstiyorum işte!" deyip somurtarak gitti. Çatışma teknik olarak çözülmemişti, ama Ceren'in girişimleri durumu delice bir Barbie Savaşına dönmekten alıkoydu.

Doğrusu çatışma çözümü öğretmek, biraz sincaplara cebir öğretmeye benziyor. Tufan da, ben de birden çok defa "Bu onları aşıyor mu? Umurlarında mı? Kendi başlarına yapacaklar mı?" diye düşüncelere daldık.

Derken dün oyun buluşması sırasında arkadaşı buyurgan davrandığı için, Duru arkadaşının evinden beklenenden erken döndü. Şöyle açıkladı: "Ona dedim ki, 'Sen bana ne yapmam gerektiğini söyledikçe çok kızgın hissediyorum.'" ("Ben cümlesi"? Tamam.)

"O ne dedi?"

"Bir oyunu planlamış ve gerçekten onu oynamak istiyordu." (Diğer kişinin bakış açısını dinlemek? Tamam. Tekrar etmek... anneye bile olsa? Tamam.)

"Peki nasıl hallettiniz?" diye sordum.

"O oynamaya devam etmek istiyordu, ama ben istemedim. Bu yüzden ara vermemiz gerektiğini söyledim."

"O bunu iyi karşıladı mı?"

"Evet, sanırım." (Tavizde anlaşmak. Sanki? Tamam.)

Anlaşmazlıklarına uzun vadeli bir çözüm olmasa da, artık kimse ağlayarak bana koşmuyor. Ben de sürüngen beynimin tüm gücüyle, anlattığım hikayedeki gibi başkasının çocuğunu ağlatmıyorum. Çatışma çözümünün kazanını, bence hepimiziz: Duru, arkadaşı ve ben.

KONUŞUN, EL KOYMAYIN

Çocuğunuz düşünme becerileri geliştirmeye başladığında, arada eline gözüne bulaştırsa bile durumu kendi kendine çözmesine izin verin. Yardım istediklerinde bile sorun çözme görevini onlardan almayın. Doğru yönde ilerletmek ama topu yine de onlarda bırakmak için, aşağıdaki soruları sorun.

"Tüm bunlar başlamadan önce ne oldu?"

↓

"Bu sorun bir çakıl mı, taş mı, yoksa dağ mı?"

↓

"Neden anlaşamadığınızı düşünüyorsun?"

↓

"Bu olduğunda nasıl hissettin?"

↓

"Sence diğer kişi nasıl hissetti?"

↓

"Bu durumu çözmek için neleri yapmayı denedin?"

↓

"Bu durumun gelecekte tekrar meydana gelmeyeceğinden emin olmak için ne yapabilirsin?"

Doğum günü ve baby shower için yeriniz hazır!

Çocuğunuzun, hayatınıza yepyeni bir anlam katan mutluluklarını dilediğiniz gibi yaşamanız için, siz de Sofa'ya gelin, baby shower ve doğum günü kutlamalarınızı en güzel şekilde geçirin.

Size özel, sıcacık ortamıyla Sofie, açılabilir terası ve etkileyici ambiyansıyla HallArts, ailenizin ilk ve unutulmaz mutlulukları için sonuna kadar açık.

info@thesofahotel.com thesofahotel.com.tr thesofahotel
Teşvikiye Cad. No: 41-41A, 34367 Nişantaşı - Şişli / İSTANBUL, TÜRKİYE
T +90 212 368 18 18 F +90 212 291 91 17

SOFA HOTEL
Nişantaşı-İstanbul

Aslında her şey kendini sevmekle başlar...

Gülçin KARADENİZ
Maltepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Öğretim Görevlisi

Bu sayı da sizlere "benlik saygısı"ndan ve öneminden bahsetmek istiyorum. Benlik saygısı; *"bireyin, kendisini sevmesi, olduğu şekilde kabul etmesi, yeterli olduğunu düşünmesi, ödüllendirmesi, takdir etmesi, onaylaması ve değerli bulması"*dır. Kişinin kendisini değerlendirmesi ve kendisinden memnun olup olmaması sonucu oluşan benlik saygısı, başkalarını sevmenin ve kabul etmenin de temelini oluşturmaktadır. Olumlu benlik saygısı; ruh sağlığını, okul başarısını, sorumluluk alabilmeyi ve strese dayanıklılığı pozitif yönde etkiler. Benlik saygısı yüksek olan bireyler, kendilerini saygı duyulmaya ve kabul edilmeye değer, önemli ve yararlı olarak algılarken düşük benlik saygısına sahip bireyler ise, sahip olduğu kapasitenin altında başarılar hedefleme eğilimindedir. Bu kişiler reddedilmekten korkarlar, kendilerini sergilemek ve dikkat çekecek işler yapmaktan kaçınırlar. Üstelik yeteneklerine çok az değer verirler hatta sıklıkla başarılarını inkar ederler. Yine hedef belirlemede ve problem çözmede de güçlük yaşarlar. Maalesef bunların yanı sıra benlik saygısının düşük olmasının yeme bozukluklarıyla, madde kullanımıyla, depresif ruh hali, yaşamdan doyum alamama ve intihar eğilimi ile ilişkisini gösteren pek çok çalışma vardır.

Ebeveynler, çocuğun benlik imajının şekillenmesinde en büyük rolü oynarlar. Çocuklar, ebeveynlerinin kendilerine nasıl cevap verdiklerinden (hassas, tutarlı ve duyarlı olmalarından) etkilenirler. Anne-babası tarafından sevilen ve kurallarla desteklenip ilgi gören çocuk, olumlu benlik saygısı geliştirebilir. Peki bu anne babalar neler yaparlar derseniz; çocuğunun isteklerine saygı duyar ve sevgi iletişimi içinde olurlar. Emir vermek, tehdit etmek, yargılamak, suçlamak, ad takmak, alay etmek, kıyaslamak, vaaz vermek vb. yaklaşımlardan kaçınırlar. Çocuklarına; "Beceriksizim", "Yapamıyorum", "Aptalın tekiyim", "Korkuyorum", "Beni sevmiyorlar", "Değersizim" düşüncelerini yaşatmazlar. Bu ebeveynler beklentilerini çocuklarının biricik olduklarını kabul ederek belirlerler, yani ablasından/yaşıtlarından/kardeşlerinden/kuzenlerinden farklı olabileceğini kabul ederler. Gelişim düzeyine uygun beklentiler içinde olan anne-babalar çocuklarının neler yapabilecekleri ve yapamayacaklarını iyi bilir, çocuğun yaptıkları konusunda sabırlıdır ve onu zorlamaz. Çocuğa, başarabileceği düzeyde sorumluluklar verirler ve bunları denetlerler.

Hem annenin hem babanın çocuğuna tutarlı ve iyi tanımlanmış sınırlar koyması çocuğun benlik saygısı gelişimi için çok önemli bir husustur. Çağdaş anlamda kural koyma/disiplin; çocuğun kendisine ve çevresine zarar vermemesi için bazı davranışlara sınırlar getirmek, kurallar belirlemek ve uyulmasına yardımcı olmaktır. Sınırlamalar çocuğun yaşına uygun olmalıdır. Ayrıca sınırlama ve kurallar çocuğa, mümkün olduğunca somut biçimde tanımlanmalı ve nedenleri de ayrıntılı olarak açıklanmalıdır. Çocuk kuralı ve nedenini iyi anladıktan sonra o kuralı benimser ve ona uygun hareket eder. Onaylanan türde davranışlar sergilediğini fark eden çocuğun benlik saygısı bu durumdan olumlu yönde etkilenir.

Çocuğun benlik saygısını geliştirmek için "yapabildiklerine" odaklanmanın yanında, çocuğun potansiyelinin düşük düzey olduğu konularda da çocuğun farkındalığını artırarak, onun kendine ilişkin doğru bir algı geliştirmesine yardımcı olmak gerekir. Çocuğu yeteneği olmadığı bir konuda boş yere övmek hatta her yaptığını sırf o yapıyormuş gibi abartmak da yanlıştır. Bu durumda çocuk, kaygıya kapılır, hayal kırıklığı yaşar. Ayrıca gerçeği yani beceremediğini fark ettiği durumda, kendisine boş yere övgüde bulunan kişiye inancı ve bağlılığı azalır. Doğru yaklaşım şöyle olabilir: " Herkesin farklı düzeylerde özel yetenekleri vardır. Ben de bazı konularda çok iyi iken, bazılarında değilim. Sen hızlı düşünebilen, çok sayıda şeyi aklında tutabilen, güzel bilmeceler bilen bir çocuksun. Bunun yanında, müzik kulağın çok iyi olmayabilir." şeklindeki bir yaklaşım çocuğun benlik saygısını güçlendirici bir yaklaşımdır.

Çocuğun benlik saygısı gelişimi için, anne-babanın ilgisizliği durumu, ebeveyn yokluğu durumundan bile daha olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. İlgi ile dinlenilmeyen, kendisine özel bir zaman ayrılmayan, teşvik ve takdir görmeyen çocukta benlik saygısı azalacaktır. Çocuğun sevdiği

KENDİNİ GÖZDEN GEÇİRMEK İSTEYEN EBEVEYNLERE!!

- Geçen hafta boyunca çocuğunuzun özgüvenini güçlendirmek için yaptığınız 3 olayı yazın.
- Şimdi kendinize son derece dürüst davranarak geçen hafta boyunca yaptığınız ve çocuğunuzun benlik saygısını zedeleyecek 3 olayı yazın.
- Çocuklarınızın kendilerini sevme becerilerini artırma konusunda kendinize belirlediğiniz 3 hedefi yazın.
  Örneğin: Onların yardımını daha sık isteyeceğim, eşimden, eleştiriler ve teşekkürler için kullandığım dile dikkat etmesiniisteyeceğim, "Kaliteli zaman" için her hafta iki saat ayıracağım.

şeyleri paylaşmak, onunla oynamak, ona ailenin "biricik" değerli üyesi olduğunu hissettirmek ise çocuğun benlik saygısını güçlendirecektir. Yine çocukların bizi taklit ettiğini hatırlayarak nasıl rol modelleri olduğumuzu da unutmamalıyız. Çocuklar yap dediklerimizden ziyade yaptıklarımızı uygulayacaktır. Öncelikle ebeveynler, kendilerini sevmeli ve bu konuda da iyi rol modelleri olmalıdır. Sık sık birbirini eleştiren, beklentileri yüksek eşler çocuğa bu konuda destek olamayacaktır.

"Özsaygı güçlü bir insani ihtiyaçtır. Hayatın ilerlemesine büyük katkıları olan temel bir insani ihtiyaçtır; normal ve sağlıklı gelişim için vazgeçilmezdir, hayati önem taşır."

Dr. Nathaniel Branden

Biz de size bu süreçte eşlik edecek, keyif alacağınızı düşündüğümüz oyunlar hazırladık.

1. OYUN: FOTOĞRAFIN YARISINI TAMAMLA:
Çocuğun fotoğrafının yarısını keserek, bir kâğıda yapıştırın. Ondan diğer yarısını tamamlamasını isteyin. Bu sırada kendinde neleri sevdiği, hangi yönlerini güçlü bulduğunu ya da nelere ihtiyacı olduğunu konuşabilirsiniz. Malum çocuklar kendileri söz konusu ise soru sorduğunuzda size direkt cevap vermezler, ama bir etkinlik yaparken, oynarken onları daha yakından tanımanıza izin verirler.

2. OYUN: KENDİNİ KEŞFETTİREN ZAR:
Bu oyun için çocuklarla zar yapılır ya da var olan bir zarın yüzeylerin şu sorular yazılır. Sırası gelen zarı atar ve o soruya cevap verir. Eğer çocuk abartılı ya da olmayan bir şey söylerse bu konuda sohbet edilir.

3. OYUN: KOLAJ ÇALIŞMASI
Çocuğa iyi yaptıklarını ve sevdiklerini daha iyi görebilmesi için bir fotoğraf makinesi (cep telefonu demiyorum) hediye edebilirsiniz. Bu makine ile çektiklerini yaptırıp, odasındaki panoya güzel bir kolaj oluşturabilir. Bu güçlü yönlerini görüp daha da cesaretlenmesi için yardımcı olacaktır. Küçük çocuklar bu çalışmayı kendileri resimleyerek de yapabilirler.

4.OYUN: KENDİMİ SEVİYORUM AĞACI
Bir kâğıda aşağıdaki gibi bir ağaç çizip, çocuğunuzdan ağacın kalp şeklindeki her yaprağına pozitif bir özelliğini yazmasını isteyebilirsiniz. Bakalım bir iki tane yazıp tıkanacak mı yoksa kendini iyi tanıyor mu? Onları resimledikten sonra ağacı süsleyip dekore edebilir.

5. OYUN: AYNAYA BAKTIM NE GÖRDÜM
Çocuklara kağıda çizilmiş aynalar verilir, bu aynaya bakarak kendilerine iltifat etmeleri ya da kendilerinde beğendiklerini resimlemeleri istenir. Bu çalışma gerçek ayna ile de yapılabilir. Bu oyunun sonunda da ebeveyn çocuğun söylediği kelimeleri kullanarak evet, ...sın ve benim için çok değerlisin demeyi unutmamalıdır.

6. OYUN: YAPABİLDİKLERİM KUTUSU
Çocuğunuzla beraber bir kavanoz ya da kutuyu süsleyebilir onu cesaretlendirmek için yapmadıklarını takdir edip yazarak ya da kendisine resimleterek bu kutuda biriktirebilirsiniz. Kutudakileri arada açıp okuyarak onunla ne kadar gurur duyduğunuzu paylaşabilir. Bu kutuyu sevdiklerinize de gösterebilirsiniz. Hatta paylaşma gününde okula bile götürebilir. Yapabildikleri çoğaldıkça kendi ile gurur duyacak ve bunlar kalıcı kale gelecektir. Güçlü olduğunu görmesi için bu kutunun yanına mutlaka bir fotoğrafını da ekleyin!

7. OYUN: BEN BİR GÜNEŞİM!
Bir kağıt tabağın ortasına çocuğunuzun fotoğrafını, diğer tabağa da kendi fotoğrafınızı yapıştırın. Onlar kururken siz de tahta çay karıştırıcılarına da çeşitli özellikler yazın (müzikte iyiyim, sorumluluklarımı hatırladığım için kendimle gurur duyuyorum, cesurum, kitap okumayı seviyorum, en sevdiğim yönüm... vb.) sonra bu özelliklerden hangileri sizde varsa o tahta çubukları seçin ve kağıt tabağın çevresine yapıştırın! Siz parlayan bir güneşsiniz ve harika özellikleriniz var bunları hep hatırlayın!

SEVİLEN BİR YİYECEĞİ KULLANIN

Makarna

VE ÇOCUĞUNUZUN ŞUNLARI SEVMESİNİ SAĞLAYIN:

BEZELYE

Pişmiş bezelyeleri püre yapın. Pişmiş lazanya makarnası üzerine (çocuğunuz seviyorsa, ricotta peyniriyle birlikte) sürün. Rulo yapıp çocuğunuzun elleriyle yemesine izin verin.

KARNIBAHAR

2 yaşındaki oğlunuz için karnıbahar pirinci ve arpa şehriyesini biraz zeytinyağıyla birikte pişirip yedirmeyi deneyebilirsiniz. "Şehriye miktarını zaman içerisinde azaltabilirsiniz."

KARİDES

İnce spagettiden karidesler için bir "yuva" yapabilirsiniz. 2 yumurta, 3 yemek kaşığı rendelenmiş Parmesan peyniri ve 2 yemek kaşığı yumuşamış tereyağını bir kasede karıştırın. 120 gram ince spagettiyi pişirin. Yumurta karışımını ekleyin; yuva şekli verin ve yağlanmış muffin kaplarına yerleştirin. Fırında 175°C'de 15 dakika pişirin; çıkarıp pişmiş bebek karidesle doldurun.

KABAK

Herhangi bir tür kabağı erişte gibi şerit halinde kesin ve yarı yarıya linguine makarnasıyla karıştırın. Çocuğunuzun en sevdiği makarna sosuyla servis edin.

KURU FASULYE

1/4 fincan konserve (süzülüp yıkanmış) kuru fasulyeyi ve 3/4 fincan domates sosuyla birlikte püre yapıp "Bu şekilde sos daha hafif ve kremamsı olur," çocuğunuzun en sevdiği makarnayla bu sosu servis edin.

YEMEK TÜYOSU

Makarna ve sebzeleri birlikte kaynatın. Örneğin makarnanın pişmesine 5 dakika kaldığında, taze brokolileri ekleyin.

ŞEHRİN
DEĞİŞMEYEN
modası!

www.palladiumatasehir.com.tr
palladiumavm palladiumall palladiumatasehir

PALLADIUM
ALIŞVERİŞ MERKEZİ
ATAŞEHİR

Süt Evreni

Piyasada bir dolu yeni süt çeşidi var. Biz de ne kadar besleyici olduklarını öğrenmek istersiniz diye düşündük.

İNEK SÜTÜ, artık kenara çekil. Geçtiğimiz üç ay içerisinde Amerikalı çocukların yarısından fazlası hayvansal olmayan sütlerden denedi. Bitkisel sütler genel süt satışlarının yalnızca yüzde 9'unu oluştursa da, araştırma firması Mintel Group'a göre yerini giderek sağlamlaştırıyor. New York City'de bir beslenme uzmanı ve diyetisyen olan Jessica Cording "Eskiden bu seçenekleri sadece süt ürünü alerjisi veya intoleransı olan ailelere önerirdim. Artık ailesinde gıda alerjisi olmayan anneler de bu sütlerin hem kendileri, hem de çocukları için daha sağlıklı olduğunu duydukları için soruyor."

Peki gerçekten öyleler mi? Kısa cevap: hayır. Ama çevresel nedenlerle süt ürünlerinden kaçınmak veya yeni tatlar denemek istiyorsanız, bu alternatifler sağlıklı bir diyete uyabilir, ama uzmanların bazı uyarıları var. Tavsiye edilen günlük kalsiyum değerinin en az yüzde 35'ini, D vitaminin ise yüzde 25'ini karşılayacak markaları tercih edin; inek sütünde yaklaşık olarak bu oranlarda bulunuyorlar. Tatlandırıcı içermeyen bitkisel sütlerde fazladan şeker bulunabildiği için, "şekersiz" etiketli ürünleri seçin. Servis etmeden önce de iyice çalkalayın, çünkü sonradan eklenen besin maddeleri kutunun dibinde birikebilir. Süpermarkete gitmeden önce de buradaki hap bilgileri yutun!

Kaymak Tabaka

Beslenme uzmanları, bitkisel sütlerin birbirleriyle ve inek sütüyle karşılaştırıldıklarında nasıl göründüklerini yorumluyor. Küçük çocuğunuza -çok tok hissettireceği için- günde hiçbir süt türünden 2 fincandan daha fazla vermeyin.

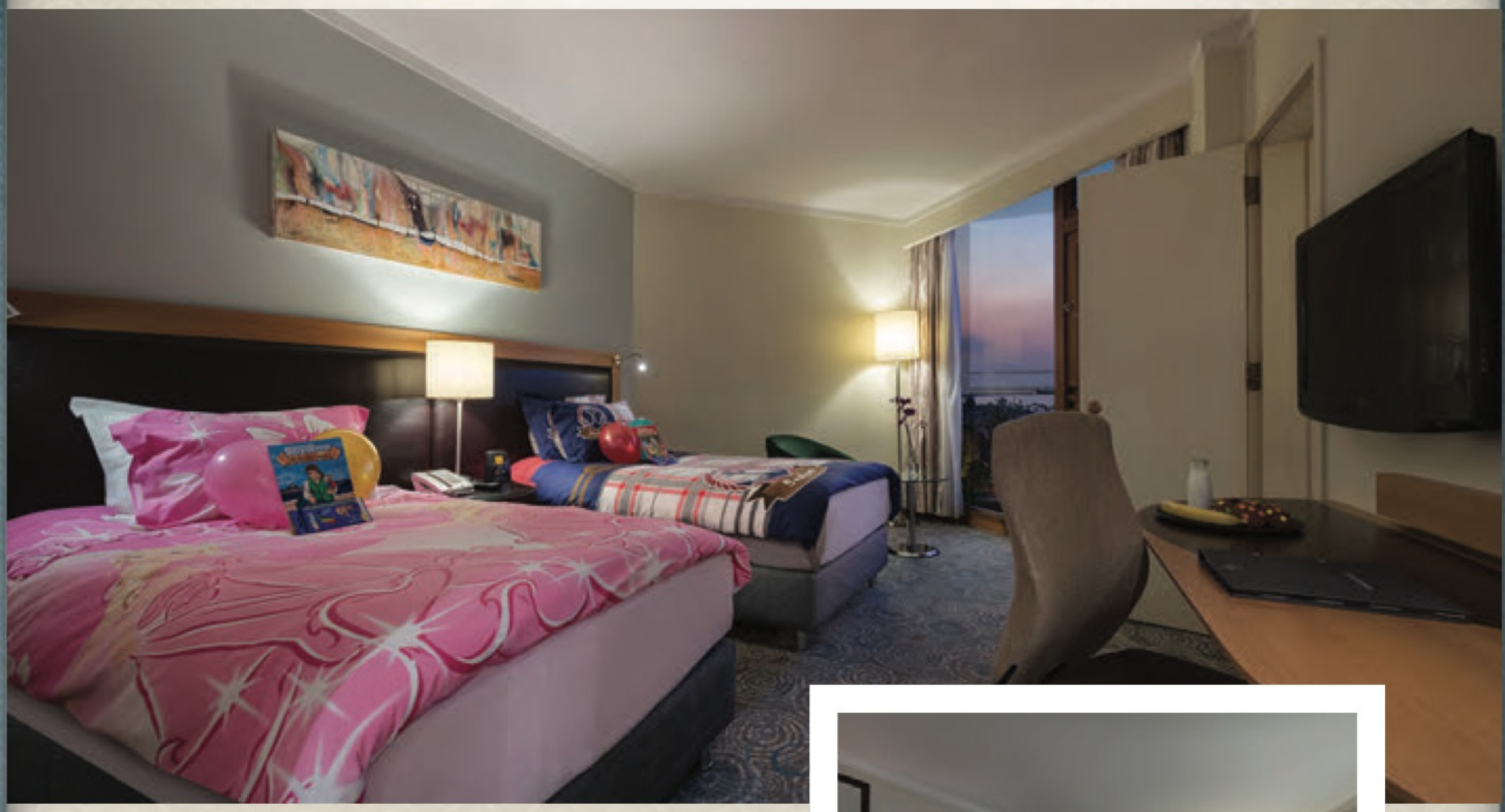
	BADEM	HİNDİSTAN CEVİZİ	BEZELYE PROTEİNİ	PİRİNÇ	SOYA
Neyle Yapılır? ➜	Su ve öğütülmüş badem	Hindistan cevizinin etli kısmı ve su	Konsantre kırık sarı bezelye proteini, ayçiçeği yağı, su ve omega-3 yağ asitleri	Esmer pirinç, su ve ayçiçeği yağı	Soya fasulyesi ve su
Doku ➜	Tam yağlı sütten daha sulu, ama yağsız süte göre daha koyu	Koyu ve zengin	Deneyen çocuklar, diğerlerine göre inek sütüne daha çok benzediğini söyledi.	Sulu ve akışkan	Biraz pürüzlü olabilir, ama çoğu çocuk alışıyor.
Besin Değerleri (bir fincanda)* Az yağlı (%1) inek sütünde 100 kalori, 7 gr protein ve 2 gr yağ var. ➜	25 - 40 kalori, 0 - 1 gr protein, 2 - 4 gr yağ	45 kalori, 0 - 1 gr protein, 4 - 5 gr yağ	70 kalori, 8 gr protein, 5 gr yağ	50 kalori, 0 - 1 gr protein, 1 gr yağ	80 kalori, 7 gr protein, 4 gr yağ (1 gr doymuş yağ)
Artıları ve Eksileri ➜	Badem sayesinde E vitamini ve fosfor içerir, ama az miktarda protein bulunur.	Doğal olarak düşük miktarlarda magnezyum ve demir içerir, ama bir fincanda 3 gramdan fazla (günlük sınırın önemli bir kısmı) doymuş yağ da bulunur.	İnek sütü kadar protein sunar ve araştırmalar bezelye proteininin doyurucu olduğunu gösteriyor. Ancak pahalı.	En kolay sindirilebilen bu, ama proteini az. Konsantre pirinç kaynaklarındaki arsenik seviyesi de endişe verici.	Besin değerleri açısından, az yağlı süte yakın. Ama soya da süt ürünleri gibi çocuklara sık etki eden bir alerjen.
Son Karar ➜	Yalnızca yemekte başka bir protein kaynağı olduğunda ikame olarak kullanın. Smoothie içinde kullanacaksanız, protein tozu da ekleyebilirsiniz.	Smoothie ve ev yapımı dondurmalara harika bir tat verir, bu yüzden günlük ikame yerine özel yiyecek olarak düşünün.	En iyi süt alternatif-lerinden biridir ve okul için yemişsiz bir seçeneğe ihtiyaç varsa, harika olacaktır.	Çocuğunuz diğer süt türlerini sindirmekte zorlanıyorsa tercih edin.	Çocuğunuzun alerjileri varsa, soya kullanmadan önce doktoruna danışın.

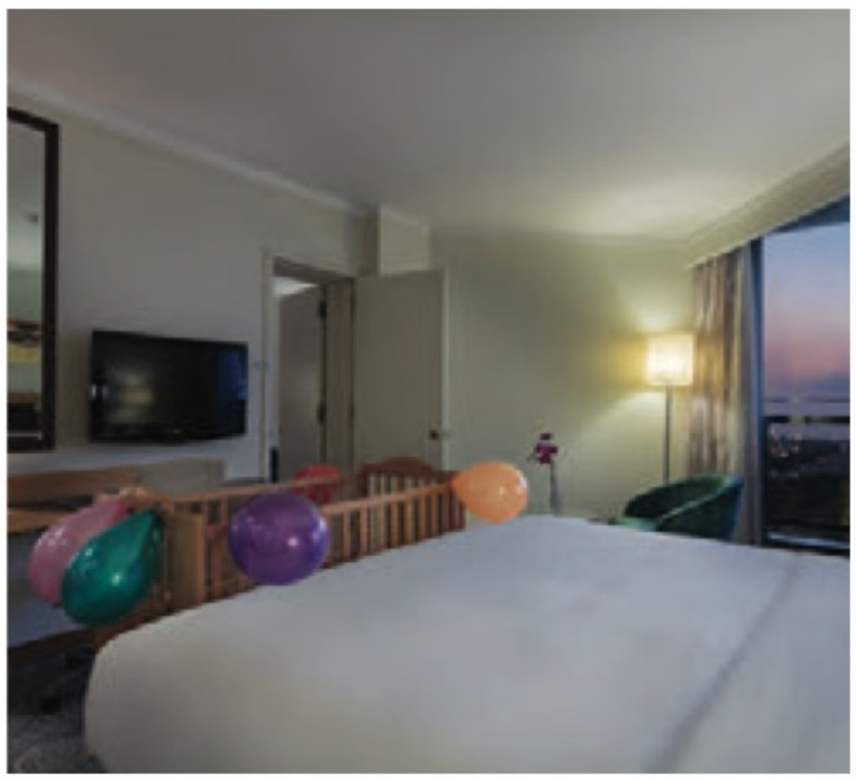
En tatlı baharlar sportif başlar

Hadi ailece en rahat giysilerinizi giyip doğaya akın edin.

1 Benetton, **2** Koton, **3** Hummel 239 TL, **4** Havaianas, **5** Koton, **6** LCW, **7** Koton, **8** New Balance 574 **9** Vans 349TL, **10** Koton, **11** Koton, **12-13** Lumberjack Junior 79.99TL, **14** Polaris 29.99TL., **15** Koton, **16** LCW

Mersin HiltonSA





Mersin HiltonSA
Çocuklu Aileleri de Düşündü!

Mersin HiltonSA'nın eşsiz Akdeniz manzarasına sahip aile odalarında, sizlere özel oda sunumları ve ihtiyacınız olan her şey düşünüldü.

Hilton
HOTELS & RESORTS

MERSİN HİLTONSA
Palmiye Mah. 1225 Sok. No: 1
33110 Yenişehir, Mersin / Türkiye
(324) 241-5000
mersin.reservations@hilton.com

KEMİK İLİĞİ NAKLİ

KÖK HÜCRE NEDİR

LÖSANTE Hastanesi Pediatrik Kemik İliği Nakil Merkezi Bilgilendiriyor

Kendine benzer hücreler oluşturmak üzere yüksek derecede özelleşmiş sınırsız sayıda bölünme ve çoğalma yeteneğine sahip ana hücredir.

Kemik iliğimizde kan üreten az sayıda kök hücre bulunmaktadır.

Ayrıca damarlarımızda dolaşan kan ile göbek kordonu kanından da kök hücre elde edilmektedir.

HASTANE

ÖZEL LÖSANTE
Çocuk ve Yetişkin Hastanesi

LÖSEV KURULUŞUDUR

0312 666 7 666
İncek - ANKARA

Hastanemizdeki tüm bölümlerden elde edilen gelir ve sizlerin bağışları ile LÖSEMİLİ ve ONKO Çocuklarımızın tedavileri tamamen ücretsiz yapılmaktadır.

SAĞLIKLI VE MUTLU BİR ANNE OLUN

Yalnızca 1 kelime 5 harf ancak derinliği, sınırlı paragraflar ile tanımlanamayacak kadar uzun; KADIN... Parents ekibi olarak 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'ne özel birkaç kelam eklemek istedik satırlarımıza. Kadının 1 gün değil her gün anıldığı, gözlerinden akan her damlanın yalnızca mutluluktan ibaret olduğu bir dünya hayal ediyoruz. Çünkü biliyoruz ki kadın annedir, anne adayıdır ve doğru bilinç ile yetişmiş her anne adayı, topluma kazandıracağı sağlıklı evlatlara gebedir, onların "paha biçilmez" hazinesidir.
8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nüz kutlu olsun!

Uzm. Psikolog
Ebru Zorlutuna

S 1

KIZIM 4 YAŞINDA VE ANAOKULUNA GİDİYOR. OKULDAN EVE GELDİĞİNDE ÇOK AGRESİF VE HAREKETLİ OLUYOR. ÖĞRETMENİ OKULDA UYUMLU VE MUTLU OLDUĞUNU AKTARIYOR. BU SÜREÇTE NASIL DAVRANABİLİRİM?

SARE ÇAĞLAYAN-İZMİR

C

Çocuklar okul öncesi dönemde kuralların ve sınırlarların net olduğu anaokuluyla tanışırlar. Okulda herkesin kurallara uyduğunu deneyimler ve uymak için çaba sarf ederler. Bazı çocuklar da evdeki rahatlığı okulda ararlar ve kurallara uymakta zorlanırlar. Okuldan eve yorgun gelen çocuklar evdeki tutumları bilirler. Sınırlarınız yoksa okulda kuramadığı hakimiyeti evde kurmak isterler. Hem yorgunluğun hem de tutum farklılıklarının verdiği etkiyle daha agresif olabilirler. Çocuklar aslında rutinlere ve sınırlara ihtiyaç duyarlar. Okulda onun için uyumlu ve mutludurlar. Okuldaki tutumlardan çok farklı tutum içindeyseniz anne baba tutumlarınızı revize etme vakti gelmiş olabilir. Çocuğunuzun agresif tutumları karşısında sakin kalmanız ve onun ihtiyacını fark etmeniz son derece önemlidir. Çünkü sizden bütün gün ayrı kaldı. Bu süreçte hem özledi hem de merak etti. Çocuğunuzla oyun oynayarak zaman ayırmayı da deneyebilirsiniz. Süreç devam ederse öğretmeninden de destek alabilirsiniz.

S 2

OĞLUM 5 YAŞINDA OKULDA ARKADAŞLARINI İTME VE VURMA DAVRANIŞLARI VAR. EVDE DE ABİSİ TARAFINDAN VURMA-İTME DAVRANIŞLARINA MARUZ KALABİLİYOR? ABİSİYLE SÜREKLİ KAVGA EDİYORLAR. BEN ARAYA GİRMEK ZORUNDA KALIYORUM. KARDEŞİYLE KAVGALARINI NASIL ÖNLEYEBİLİRİM?

BETÜL KAYA-İSTANBUL

C

Kardeş kıskançlığı ya da tartışmaları evrenseldir. Çünkü paylaşmak zorunda olduğu bir anne ve babaları vardır. İki kardeşi yarıştırma, örnek gösterme, birini kendinize daha yakın hissetme gibi tutum farklılıkları kıskançlık ve kavgaları arttırabilir. Birinin diğerini rakip görmesine neden olacaktır. Doğalında da iki kardeş birbirini rakip görebilir fakat tutumlarınız bunu arttırabilir. İleriye dönük kalıcı hale getirebilir. Kardeş kavgalarında temel kural; problemi anne ya da baba çözmemelidir. Birbirlerine şiddet uygulamıyorlarsa bırakın problemlerini kendileri çözsünler. Birbirlerinin kişisel sınırlarını öğrensinler. Siz araya girdiğinizde taraf tutmak zorunda kalabilirsiniz. Kavga etseler bile sonunda yine oyun oynamaya devam edeceklerdir. Sizden güç almamaları gerekir. Şiddetli davranışlar başladığında tabi ki de müdahale etmelisiniz. Aile kurallarını hatırlatmalısınız. Başkasına, kendine, eşyaya zarar verilmeyeceğini ailenizin kuralı olarak kesin ve kararlı olarak belirtmelisiniz. Kurala uyulmadığında yaptırım uygulamalısınız. Örneğin; "birbirinize şiddet uyguladığınızda beraber oynamaya ve oyunlara ara verilir. Kurallara uygun şekilde oynamaya karar verdiğinizde tekrar oynamaya başlayabilirsiniz" gibi kendi ailenizin yaptırımına beraber de karar verebilirsiniz.

S 3

OĞLUM 3 YAŞINDA VE ÇOK İNATÇI. BENİM DEDİĞİM HER ŞEYİN TERSİNİ YAPIYOR. BENDE DEDİĞİMİ YAPTIRANA KADAR UĞRAŞIYORUM. SÜREKLİ "HAYIR YAPAMAZSIN" DİYORUM. HAYIR KELİMESİNİ DUYDUĞU ANDA SİNİR KRİZİ GEÇİRİYOR. NE YAPACAĞIMI BİLEMİYORUM. ÇOCUĞUMUN İNATLAŞMASINI NASIL ENGELLEYEBİLİRİM?

KISMET BÜYÜK-TRABZON

C

3 yaşında bir çocuğun en sevmediği ve kabul etmediği cevap "hayır"dır. Öncelikle hayır demeden hayır demeyi öğrenmelisiniz. "Hayır! O arabayı alamazsın" yerine "o oyuncağı almak yerine parka gitmeye ne dersin?" gibi alternatif sunarak modunu değiştirmeniz gerekir. Her zaman böyle bir ortam ya da tahammülünüz olmayabilir. Pratik yaparak ve çocuğunuz bu tutumunuza alışana kadar daha etkili bir iletişiminiz olacaktır. Aynı zamanda ebeveynlik becerilerinize katkıda bulunmuş olacaksınız. Hayır cevabının onlara ait olduğu unutulmamalıdır. Çocuğunuzun hayır cevabına saygı gösterip, anlayışla karşılayınız. Bu süreçte çocukla inatlaşmalar ve bastırmalar ileride hayır diyemeyen bireyler olmasına neden olmaktadır. Çocukların sağlıklı bir kimlik oluşturabilmeleri için kritik ve değerli bir gelişim sürecidir.

CAPACITY

Alışveriş ve Yaşam Merkezi

/CapacityAVM

200 Dünya Markası

2500 Araçlık Geniş Otoparkı

Gold Class Sinema Salonu

İstanbul'un Her Bölgesinden Kolay Ulaşım

Havalimanı 10 Dk.

Ataköy 1. Kısım Mahallesi Fişekhane Caddesi No: 7 34158 Bakırköy / İSTANBUL / 444 9 272 / www.capacity.com.tr

Çocuğunuz için 'Altın Nektar': Ayurvedik Anne Sütü

Bugüne kadar sayısız kaynakta anne sütünün yararına dair neler neler duyduk değil mi? Anne sütü bebeğin gelişimine büyük katkıdır, anne sütü bebeğinizi korur, anne sütü onu hastalıklardan korur ve daha pek çoğu... Şimdi sizi belki de daha önce duymadığınız bir kavram ile tanıştıracağız; ayurvedik anne sütü. Son dönemlerin en çok merak edilen konularından biri olan ayurvedik süt nedir sorusunu Ayurveda ile **Sağlıklı Yaşam ve Beslenme Danışmanı Çağan Cinmoyii Gün Işıklı** sizler için yanıtladı.

Hazırlayan: Pelin Demirel

Hindistan kökenli Ayurveda bilimi 8 ana Tıp branşından ve sayısız alt kollardan oluşmaktadır. Ana branşlar; Genel Cerrahi, Dahiliye, Kulak-Burun-Boğaz, Toksikoloji, Psikiyatri, Afrodizyak, Rejuvenasyon ve Pediyatri olarak yer alır. Bunlardan Ayurvedik Pediyatri döllenme (konsepsiyon) anından yetişkinliğe kadar hamilelik, anne-bebek bakımı ve çocuk gelişim alanlarını detaylı şekilde ele alır.

Toplumun temeli sağlıklı ve mutluluk bebeklerden geçer

Bu sebeple bebek bakımının şansa ve bilgisizliğe yer bırakılmayacak kadar önemli bir sorumluluk olduğu, annenin ve ailenin bu konu ile yakın şekilde ilgilenmeleri gerektiği benimsenir. Bu bağlamda bebeğin kendisine maximum fayda sağlayacak şekilde kaliteli bir "anne sütü" (Stanya) ile emzirilmesi önemlidir. Bu da Ayurvedik Tıp ışığında sağlanır. Anne sütü Ayurveda da "Sihirli İksir" ve Altın Nekar" olarak görülür.

Ayurvedik anne sütüyle emzirilen bebeklerin bağışıklığı en üst seviyeye çıkar

Ayurvedik anne sütü üretiminde her anne için geçerli olabilecek standart bir formül ve uygulama yoktur. Çünkü her anne ve bebeği tamamen kendilerine özgü ve orjinaldir. Ancak her annenin fayda sağlayabileceği temel Ayurvedik yaklaşımlar vardır. Bunlar sonucunda ulaşılan anne sütü kalitesi yükselir, beyin gelişimi iyileşir, genetik özellikler bakımından en iyi potansiyeli ortaya çıkarmada

daha başarılı olur, kas-kemik ve doku gelişimi en üst seviyede desteklenir ve elbette daha mutlu bir bebek olur. Çünkü bu süt bebeğin ihtiyaç duyduğu ve ona maksimum fayda sağlayacak tüm vitamin, mineral, antikor ve sevgiyi içeriyor olacaktır.

Ayurvedik anne sütü için yapılması gerekenler

➜ ***Her gün nefes egzersizi yapın.*** Emzirmeye başlamadan önceki 5 dakikanızı sakinleşmeye ve nefesinizi düzenlemeye ayırın. Her nefes alışverişinizin farkında olun ve uzun derin nefesler alıp verin. Nefes kontrolünüz kısa sürede sakinleşmenize, huzurlu olmanıza, beyninizin daha fazla mutluluk hormonu salgılamasına, böylece süt miktarınızın ve kalitesinin artmasına katkıda bulunur.
Kan dolaşımınızı engelleyecek rahatsız kıyafetlerden kaçının.
Dipnot: Siz bu küçük pratiği gerçekleştiriyorken ev halkından birilerinin 5 dakika bebeğinizle ilgilenmesi ve sizi yalnız bırakmalarını sağlamanız çok işinize yarayacaktır.

➜ ***Günlük rutininizin bir kısmını doğaya ayırın.*** Gün geçtikçe şehre ve kapalı mekanlara hapsolduğumuz şu günlerde biraz doğaya yaklaşmak hem kendi hem de çocuğumuzun gelişimi için oldukça önemli. Doğanın 5 elementine kucak açtığınız zaman sağlıklı ve huzurlu yaşam size gelecektir. Güzel çimenler üzerine oturun, sahile deniz kenarına gidin, denize girin, bir şelale yanında bebeğinizle dinlenin, ağacın gövdesine yaslanıp bebeğinize kitap okuyun, uçan kuşları, masmavi gökyüzünü, süzülen bulutları seyredin, güzel çiçekleri, gülleri koklayın. Gördüğünüz güzellikleri bebeğinizle paylaşın. Sadece orada o anın kutsallığı içinde kalarak Doğa Ana'nın sizi ve bebeğinizi kucaklamasına, beslemesine izin verin. O zaman doğa ananın size sunduğu bu fırsatı kaçırmayın ve bebeğinizi bu güzel havada emzirin.

➜ ***Ayurvedik göğüs masajı yapın.*** Göğüs masajı yapma alışkanlığını hamile iken edinmeye başlayın ve doğumdan sonra da hergün sürün. Masaj için en uygun zaman banyo ve gece uykusu öncesidir. Yağ olarak organik sertifikalı ve soğuk sıkım olmak kaydı ile zeytinyağı, ayçiçek yağı, susam yağı, hindistan cevizi yağı, badem yağı kullanabilirsiniz. Masaj yaparken hangi göğsünüze yapıyorsanız tam tersi elinizi kullanın. Göğüs ucunuzdan yayılarak büyüyen dairesel hareketler uygulayın ve koltuk altınıza kadar ilerletin. Orta ve hafif şiddette baskılar uygulayın. Sert masajlardan kaçının. Kısa süre içinde süt miktarınızda, kalitesinde ve düzenliliğinde büyük değişiklikler gözlemleyeceksiniz.

➜ ***Düzenli ve sağlıklı beslenin.*** Annenin beslenmesi Ayurvedik açıdan "Altın İksir" sütünün üretimi ve bebeğin en iyi şekilde beslenip büyüyebilmesi için hayati önemdedir. Ancak son zamanlarda yapılan çalışmalar günümüz anne-baba ve çocukdan oluşan çekirdek aile modelleri içerisinde annelerin ne kadar zorlandıklarını ve bunun süt kalitesini olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymaktadır. Araştırmalar yeni annelerin özellikle ilk 4 ay bebek bakım ve ev işlerine yetişme telaşı nedeniyle pek çok öğünlerini kaçırdıklarını ve yeterli beslenemediklerini de ortaya koymaktadır. Bu anlamda bebeğin sağlıklı ve mutlu gelişimi için önce Annenin doğru, bilinçli ve yeterli beslenmesi ve bunun için başta eşinin ve tüm ailesinin ona destek olması çok önemlidir.

Anne sütü kalitenizi nasıl anlarsınız?
Ayurvedik Tıp da doğanın ve 4 elementin gücüne inanış yadsınamayacak kadar önemlidir. Anne sütünün kalitesinni kaybetmesi de element dengesinin bozulmasıyla ilişkilidir.

Su ve toprak elementinin dengesizliğine dair bulgular:
Süt sağıldığında solgun, görece tatlı ve/veya hafif tuzludur. Çok yağlı, kalın ve koyu kıvamlıdır. İlik sarısına, kas yağına veya kıvamlı bir ayçiçek margarini rengine benzer renktedir. Bazen tel tel ipliksi bir görünümüde bulunur. Bu süt annenin göğüslerinde sıklıkla ağrı, şişkinlik, sertlik, tıkanma gibi sorunlara yol açar ve annenin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkiler.

Ortaya çıkan rahatsızlıklar:
Aşırı ağız salyası, geniz akıntısı, burun akıntısı, burun tıkanıklığı, nezle, grip, kulak akıntısı, kulak kiri, öksürük, nefes tıkanıklığı, apne, akciğerlerde rahatsızlık, göğüste hırıltı, yüz, boyun ve uzuvlarda terleme, genel uyku hali, tembellik, eklemlerinde katılık ve kusma görülebilir.

Hava elementinin dengesizliğine dair bulgular:
Süt sağıldığında elde yada sert bir zemin üzerinde mavimsi, siyah veya pembemsi bir renktedir. Tadı buruktur ve ağızda kolay yok olmaz. Az yağlı veya yağsızdır. Sulu, hafif, kurutucu, köpüklü veya kabarcıklı bir özelliğe sahiptir. Bebek böyle bir sütü emmekten mutlu olmayacaktır.

Ortaya çıkan rahatsızlıklar:
Bebeğin vücudunda ve özellikle uzuvlarında kilo alma güçlüğü, sesinin kısılması, dizüri (ağrılı ve acılı idrar faaliyeti), kabızlık, şişkinlik, gaz, gözlerde rahatsızlanmalar ve kusma görülebilir.

Ateş elementinin dengesizliğine dair bulgular:
Süt sağıldığında mavi, siyah, bakırımsı renklerdedir, tadıldığında acı, ekşi ve buruk bir tada sahiptir. Hafif yağlıdır. Diğer sütlere oranla oldukça sıcaktır ve tuhaf bir kokusu vardır. Bu sütün sürekli üretimi önce anne sağlığını bozacak, annede yanma, ülser ve cilt sorunlarına yol açacaktır.

Ortaya çıkan rahatsızlıklar:
Bebeğin beslenme borusunda ve miğdesinde yanma hissi, aşırı terleme, ishal, susama, vücudunda belirgin sıcaklık artışı, hafif seyreden ve nedeni açıklanamayan ateş, sarılık, huzursuzluk keyifsizlik hali, kusma

Evde yapılabilecek Pratik Dosha Testi

Evde anne sütünün kalitesi ve hangi elementin dengesinden çıktığı kolayca tespit edilebilir. Bir cam bardağın tamamına su ile doldurulur. Daha sonrasında yeni sağılmış anne sütünden bir damla su dolu bu bardağa damlatılır ve yakın şekilde gözlemlenir.

Eğer süt damlacığı hızlı şekilde dibe batıyorsa, bu süt Kapha Dosha -Su-Toprak elementi artmış bir süttür ve kaliteli değildir. Annenin Kapha arttırıcı gıdalardan (taze meyve sebzeden zayıf yüksek karbonhidratlı beslenme, fazla et tüketimi, aburcubur, alkol vb zararlı alışkanlıklar) şiddetle kaçınması, Kapha arttıran eylemlerini değiştirmesi (hareketsizlik, uzun saatler oturma, TV seyretme, internette gezinme vb) gerekir.

Eğer süt damlacığı su dolu bardağın yüzeyinde yüzüyor, aşağı batmıyor, yayılma göstermiyor veya az yayılma gösteriyorsa, bu süt Vata Dosha-Hava elementi artmış süttür. Bebeğin kilo almasında yavaşlık gözlemlenmesi, gaz ve sancılardan yakınması, uyku problemleri yaşaması muhtemel olacaktır. Annenin Vata Doshasını dengeleyecek bir beslenme protokolü belirlemesi (doğru komplex karbonhidratlara ağırlık vermesi, yulaf sütleri, badem sütleri, badem ezmeleri, ceviz, tahin, pekmez, ghee yağı, süt ürünleri yemesi gibi) ve fazla hareketli aşırı enerji sarfettiren yaşam tarzından kaçınması gerekiyor.

Eğer süt damlacığı suya düşer düşmez sarımsı bir renk alıyor veya suyu çizgi çizgi sarı renge boyuyorsa, bu Pitta Dosha baskın -Ateş elementi yüksek bir sütdür ve annenin acı, ekşi, tuzlu gıdalardan kaçınması, sirke, sos, pastırma, sucuk ve sakatatları bırakması ve alkali bir yaşam şekli izlemesi tavsiye edilir.

Eğer süt damlacığı ılımlı bir hızda su içinde güzelce yayılıyor, dağılıyor ve homojen bir görünüm kaydediyorsa, bu süt çok iyi kalitededir ve 4 element dengesi çok yerindedir. Bu süt çok kıymetlidir ve bebek için mucizevi bir nektardır. Annenin beslenmesi ve yaşam şeklinin olduğu hali ile korunması esasdır.

#DÜNYASAATİ

DÜNYAYA BAĞLANMA SAATİ

24 MART 2018
20.30-21.30
IŞIKLARI KAPATIYORUZ

İklim değişikliğini değiştirmek bizim elimizde.
Sen de milyonlara katıl ve dünyamız için
1 saatini ayır. #DünyaSaati

dunyasaati.org

60+ DÜNYA SAATİ

WWF TURKEY

GARDIROBUNUZDA OLMAZSA OLMAZLAR

Denim: O bir klasik! Vazgeçilmez..

"Üstelik kir göstermemesi ve rahatlığı sebebiyle annelerin bir numaralı şıklık unsuru." Gardırobumuzun en vazgeçemediğimiz parçası olan denim yine yeniden aramızda. Üstelik bu defa daha ilgi çekici tasarımlarla. Zamansız ve olmazsa olmaz olan denim pantolonlara bu sezon farklı kesim jean ceketler, jean gömlekler ve denim aksesuarlar eşlik ediyor. Bu sezon karşımıza çıkan yıkanmış gibi duran kumaşlarla tasarlanan taşlanmış dediğimiz jean pantolonlar dar kesim, skinny ve yüksek bel formlarında tasarlanmış. Sport casual giyinmeyi sevenlerin favorisi olan denim pantolonlarda bu sezon siyah ve koyu renk tonlar revaçta. İyi kumaş ve kesimde bir jean pantolon ve ceket mutlaka edinin!

Balenciaga
Beymen

Givenchy

Chloe

Lucky culture

Golden Goose

Tommy Jeans

Beymen
419TL

Network
399TL

Su Perisi
Madalyon

Hazırlayan: İpek Şatır

Aksesuar Düşkünü: Hepsi Benim Olsun..

Kolay kolay hayır demek zor ve onlarsız yaşamayacak hemcinsim çok. Aksesuarlar olmadan asla diyebilirim kolaylıkla. Neden mi? Giyinmek adeta oyun gibi. Oyunu kurallara göre oynamanın birincil kuralı da doğru aksesuar seçimi. Çanta, ayakkabı ve takılar. Hepsi birbiriyle uyumlu olmak zorunda diye bir kural yok. Sadece renk bütünlüğüne dikkat edebilirsiniz. Bu sezon gösterişli çantaların ve ayakkabıların yılı. Kimisi mesaj içerirken kimisi de fazla konuşmaya gerek duymadan sizi farklı bir dünyaya davet ediyor. Sanat eseri gibi tasarlanan çantalar ise; yatırım parçası olmayı fazlasıyla hak ediyor. Hazır indirim sezonu bitmiş ve yeni sezon parçaları mağazalarda yerini almaya başlamışken siz önerilerimize kulak verin ve hem sürekli kullanabileceğiniz ayakkabı ve çantalara hem de şık aksesuarlara yatırım yapın. Gold, rose renkleri altın çağını yaşıyor diyebiliriz. Gold rengi her daim şık ve göz alıcıdır.

Banana Republic

Jimmy Choo
Beymen

Zeckie

Harvey Nichols
Galeries Lafayette
Golden Goose

Marks Spencer
199.95 TL

Network
219 TL

Network
2.195TL

New Balance
574 TL

Lumberjack
119.99 TL

L.G.R
1.900 TL

Parıl parıl: Işıltını yansıt

Belki inanmayacaksınız ama 90'ların glam şıklığının ön planda olduğu, pul ve payete doyduğumuz dönemler 2000'li yıllarda yine yeniden bizlerle. Evet. Bu parçaları aksesuarlar dahil hemen her şeyde görmeniz mümkün. Elbise, pantolondan tutun, ayakkabıya kadar.. Üstelik sadece gece şıklığında değil, günlük giyebileceğiniz parçalarla tasarlanan kıyafetlerde casual duruşu hakim. Çok sevdiğimiz sneaker'lar bile simli ya da pullu bu sezon. Tasarımları hem de rahatlık anlamında bizim önerimiz Golden Goose. Yıldız işaretli biraz vintage görünümlü ayakkabılarıyla ön plana çıkan markanın sneaker modellerinden özellikle simli modellerden gözümüzü alamıyoruz. Payetli parçaları spor parçalarla kombinleyerek günlük giyiminize hem renk hem de hareket katmış olursunuz. Buradaki kural çok klasik görünmeden gizliden gizliye ışıltı efektini verebilmek. Seçeceğiniz parçaların düz, basic ve çok gösterişli parçalar olmamasına dikkat edin. Bu stilin bir diğer kuralı da çabasız gibi duran kombininize seçeceğiniz aksesuarlar. Göz yormadan ufak tefek varla yok arası duran aksesuar seçimleri ve ayakkabı seçimiyle günlük giyiminizde ışıldayın.

Bütün Hisler

Belirli kokular, renkler ve dokulara neden o kadar kuvvetle tepki verdiğimizi bilim açıklıyor. Belki primer'ınız öylesine ipeksi ki sabah kalkıp makyaj yapmak için sabırsızlanıyorusunuz. Belki de banyo sonrasında bile leziz bir kokuyla dolduran bir saç maskeniz veya yüzünüz kadar ruh halinizi de canlandıran, parlak renkli bir dudak balmınız var. Konuştuğumuz tüm uzmanlar kadınlar, Özellikle de anneler için bir ürünü kullanırken edindikleri deneyimin o günü atlamalarına yardımcı olacak kadar derinden bir keyif yaşatabileceklerini biliyoruz.

SHARLENE BREAKEY

İki kız çocuğu annesi Aslı "Saçımı en sevdiğim şampuanla yıkamazsam, kızlarımla başa çıkmak için hazır olduğumu hissedemiyorum," diyor. "Sıcak suyun altında başıma bu şampuanla masaj yapmak beynimi doğru yola yönlendiriyor." Meğer uzmanlar haklıymış. Bunun gibi bir güzellik anı, beyninizin kimyasını gerçekten değiştirebiliyor. Uzmanlar, "Kendimize bakarken yaşadığımız keyif, stres seviyesini azaltıp genel refahımızı artırıyor," diyor. "Üstelik bunu güzellik rutininiz dahilinde yapmanın pek çok kolay yolu var." Hepsini burada keşfedebilirsiniz.

Renklerle oynayın. ➔
Yetişkinler olarak, çocukken yapmaya bayıldığımız boyamaya en fazla yaklaştığımız nokta makyaj yapmak. Uzmanlar, fırçanızı bir makyaj paletine batırdığınızda yaratıcılığınızı konuşturduğunuzu ve bunun da ruh halinizi değiştirebileceğini söylüyor. Ayrıca renkleri kullandıktan sonra kendinizi aynada görmek, size oldukça iyi gelebilir. Tutkunun Kokusu kitabının yazarı ve Demeter Koku Kütüphanesi'nde danışman olan Dr. Rachel Herz "Etiket, yazı fontu ve tasarıma genellikle duygusal tepki veririz," diyor. Bir ruju sırf şık kutusunu beğendiğiniz için almakta sorun yok. Sizi mutlu ediyorsa, alın gitsin. Nihayetinde, bir güzellik ürününün asıl güzel yani, sizi nasıl hissettirdiği.

GÖKKUŞAKLARINA BAYILIYORUZ

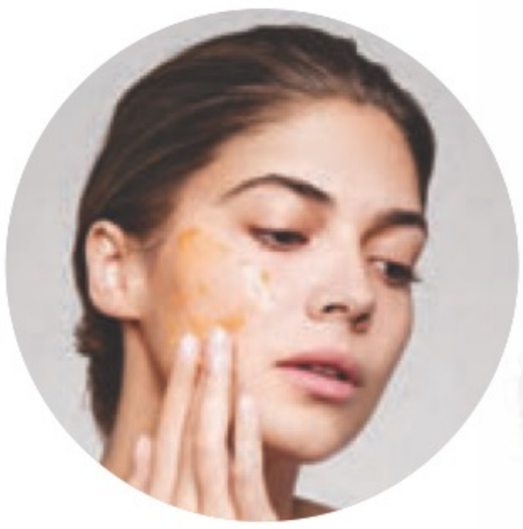
1. Guerlain Météorites Happy Glow Pearls, minik yanardöner toplardan yapılmış; fırçanızı üzerlerinde gezdirip elmacık kemiklerinize serpin. Her bir parçası gülümsemeye değer. *Sephora*

2. Milani Rose allık kadar güzel bir ambalaj, herkesi mutlu etmeye yeter.

3. İlham veren **Tarte Limited-Edition Far Paleti**yle makyaj fırçanızı bir ressam gibi kullanın. *Sephora*

4. YSL Beauty Rouge Volupté Shine Oil-in-Stick canlı, dayanıklı ve cezbedici - dudaklarınızın üzerinden kolayca kayması da cabası. *Sephora*

IŞIĞINIZI ORTAYA ÇIKARIN



Değişken dokusu olanları deneyin. ➜

Ekstra köpüklü bir yüz yıkama ürünüyle köpürtün. Üstüne soğuk jel maskesi yapın. Kremamsı bir butter kullanın. Tüm bunlar mutluluk kotanızı oldukça genişletebilir. New York City'de natüropati uzmanı ve kiropraktör olan Dr. Gabrielle Francis "Masajın kan dolaşımını ve kan ile besin maddeleri akışını artırdığını zaten biliyoruz," diyor. "Ama hafif bir dokunuş bile endorfini artırabilir ve vücudumuzun emzirirken veya orgazm yaşarken salgılanan mutlu beyin kimyasalı olan oksitoksin salgılamasına neden olabilir." Ancak bundan faydalanmak için, doğru ortamda bulunmanız gerekiyor. Dr. Domar "Annelere çok fazla talepkar şekillerde dokunulup çekiştiriliyor," diyor. "Bu yüzden bunun kendinize ayırdığınız bir an olduğundan emin olun; araştırmalar, hoş bir losyon sürmek için 30 saniye ayırmanın bile günlük stres etkenlerini etkisiz hale getirebildiğini gösteriyor."

SÜRÜN VE KEYFİNİZE BAKIN.

1

2

3

4

PARMAKLARINIZA BULAŞTIRIN!

1. Yüzünüze inanılmaz koyu kıvamlı **Neutrogena Hydro Boost Köpük Temizleyiciyi** sürün ve hala yıkadığınızı fark etmeden önce dakikalar geçebilir. Mükemmel bir uyku öncesi mutluluğu.

2. Body Shop Body Butter öylesine görkemli bir krem ki, rutininize beş dakikalık bir masajı eklemeye üşenmeyeceksiniz.

3. Doğal sevenlere: **Huncalife** Clear All Çay Ağacı serisinde, Oleonalic Acid ve Nordihydroguaiaretic Acid içeren aktifler ve salisilik asit kullanılmış olup siyah nokta ve kırmızı leke oluşumunu önlemeye yardımcı olan ürünler harika. Cildin yağ oranını dengeler ve cilde ferah bir his kazandırır. Dört üründen oluşan paraben ve parafin içermeyen mükemmel bir bakım.

4. Cildinize ihtiyacına göre; Işıltı, canlılık ve dolgunluk için veren Immortelle Divine Youth Oil yağ bazlı serumu ve Divine Cream ile destekleyebilirsiniz. Yoğun nem bakımı için; Shea Comforting Oil ve Shea serisi Light(%5 Shea) Cream ya da Comforting Cream(%25 Shea) kullanabilirsiniz. **Loccitane 440TL.**

BİR NEFES ÇEKİN ... OOH

ÇOK GÜZEL KOKUYOR

Demeter Koku Kütüphanesi'nden doğru parfümünden bir nefes, sıcacık hissettiren anıların ortaya çıkmasını sağlayabilir. Kedi yavrularıyla oynamak veya bir yenidoğanın kokusunu içine çekmek gibi neşeli deneyimleri hatırlatmak için tasarlanmış bu tek notalı 300 çeşitten birini seçebilirsiniz. *30 ml Parfüm Şişesi için 59TL; n11.com*

➜ Nostaljik bir koku püskürtün.

Dr. Herz "Bir kokunun bizi nasıl hissettirdiği, iyi de olsa kötü de olsa, doğrudan geçmişimizle bağlantılıdır," diyor. Kokular anıları tetikler ve bunlara bağlı olan duygular siz farkında bile olmadan ruh halinizi etkileyebilir. Dr. Herz "Koku sistemi, beyninizin anıları ve duyguları işleyen kısımları arasında bir bağ vardır," diye ekliyor. "Yani diyelim ilk aşkınızın parfümü Polo'ysa ve on sene sonra benzer bir kokuyla karşılaşırsanız, keyifle gülümseyebilir ama neden olduğunu bir türlü bulamayabilirsiniz." Her kokladığınızda sizi mutlu eden bir koku zaten varsa, süper; püskürtüp koklamaya devam! Yoksa, harika olacağını bildiğiniz bir olay (kısa tatil, doğum günü, randevu gecesi) öncesinde yeni ve eşsiz bir parfüm kullanarak yeni bir koku anısı oluşturup sık sık bunu koklayabilirsiniz. Bundan sonra o kokuyu kullandığınız her anda, o özel zaman boyunca hissettiğiniz olumlu duygularla ilişkilendireceksiniz.

Hoş geldin Bahar!

Mart ayıyla birlikte baharın o yemyeşil dünyasına yavaş yavaş giriş yapıyoruz. Kış mevsiminin verdiği durgunluğu ve yorgunluğu bir kenara atıp silkelenme vakti geldi artık! Hafta sonlarını doğa ve kuş sesleriyle bir arada denizin o güzel maviliğine bakarak geçirmeyi siz de özlemediniz mi?

PARENTS DAĞINIKLIK ANKETİ SONUÇLARI

Dağınıklık Alanlarınızı Toparlayın!

500 aileyle anket yaptık. %89'u, eşyaların evlerinin her yerine dağıldığını itiraf ediyor. Biz de imdatlarına yetiştik! ➜

SİZ SÖYLEDİNİZ

Çocukların yatak odaları evinizdeki 1 numaralı dağınıklık mıknatısı.

1 No.lu
DAĞINIKLIK ALANI

Çocuk Odaları

Oyuncak, oyuncak ve daha fazla oyuncak! Tam yüzde 62'niz çocuklarınızın 50'den fazla oyuncağı olduğunu söylüyor.

Birinci Adım Ivır zıvırdan kurtulun. Plastik parti hediyeleri, doktor muayenesinden gelen süs eşyaları, bunlar tereddüt etmeden atabileceğiniz şeyler.

İkinci Adım Önce küçük mücadelelere odaklanın. Solmuş banyo veya kumsal oyuncakları gibi ayrı kategorilerden eşyaları geri dönüştürün veya satın.

Üçüncü Adım En sevilenleri bulun. Her çocuğa bir sepet verip en sevdiği oyuncaklarıyla doldurmasını isteyin. Geri kalanların geçici olarak başka bir yerde duracağını açıklayın.

Dördüncü Adım Diğer her şeyi depoya kaldırın. (Toplamak için çöp poşetleri veya kutuları kullanın ve tavan arası, garaj veya başka bir odaya kaldırın.) Çocuğunuz belirli bir oyuncağını istediğinde, çıkarıp verin.

Beşinci Adım Geri kalanları test edin. Bir ay sonrasında stokta kalanların listesini çıkarın.

Üstünde düşünmeden elden çıkarabileceğiniz bazı oyuncaklar olabilir. Bağışlamakta kararsız kaldıklarınızı türüne göre (bloklar, küçük figürler, vb.) ayırın. Oyuncakları görünür yerlere koyun ve çocuklarınızın bunlarla oynayıp oynamadığını ve ne kadar süreyle oynadığını gözlemleyin.

➜ **DÜZENİ KORUYUN:** Doğum günü ve tatillerde tasfiye edin. Çocuklarınızın eşyalarını bir kere azalttıktan sonra, eve yeni bir oyuncak geldiğinde eski bir tanesini göndereceğinize dair katı bir kural koyarak eli kulağındaki dağınıklığı kontrol edin.

TÜYO!

İyi yönlerine hitap edin. Çocuklar doğuştan hayırseverdir. Kendisinin kullanmadıklarının, oyuncağı olmayan başka çocuklara gideceğini açıklayın. Diğerlerine yardım etme motivasyonuyla gurur duyacaksınız.

2 No.lu
DAĞINIKLIK ALANI

Kıyafet Dolapları

Çocukların odalarından sonra gelen ikinci dağınıklık odağı, dolaplarınız. Profesyonel organizatörler, bu göreve üç saatinizi ayırmanızı söylüyor: her şeyi çıkarmak için yarım saat, ayrıştırmak için iki saat ve toparlamak için yarım saat.

1

Her şeyi çıkarın. Dolabınız boşken iyice temizleyin. Bir daha böyle fırsatı bulamazsınız!

2

En sevdiğiniz ve sık giydiğiniz parçaları belirleyin. Bunları dolaba geri asın—ne olursa olsun kalacaklar!

3

Sezon dışı kıyafetlere girişin. An itibariyle giymediğiniz kıyafetlerle daha az gönül bağınız olacaktır. Tutulacak, atılacak, bağışlanacak ve belki olmak üzere dört gruba ayırın.

4

Kararsız kaldığınız tüm parçaları deneyin. Ama yoga taytınızın üzerine resmi bir bluz giymek yok! Litman bir kombin oluşturmanızı ve nasıl göründüğüne dair objektif bir yorum almak için selfie çekmenizi söylüyor. .

5

"Tutulacak" yığınındaki kıyafetlerinizi, tüm bluzlar veya tüm pantolonlar bir arada olacak şekilde gruplayarak dolaba kaldırın.

6

Bağışlayacaklarınızı ilgili yerlere bırakın. İşte bu!

➜ **DÜZENİ KORUYUN:** Kötü kıyafetlerin tekrar dolabınızı ele geçirmesini önlemek için, "bağış" çantası oluşturun. Artık giymediğiniz parçaları koymanız için dolabın içine kumaş bir çanta asın. Çanta dolduğunda, yakınınızdaki bir vakıf veya derneğe götürün.

DAĞINIKLIK SİZİ NASIL HİSSETTİRİYOR

%65
Başa çıkabilene dek endişeli veya huzursuz

%43
Bunalmış—Nereden başlayacağımı bilemiyorum

%39
Birisi görecek diye mahcup

%9
Kolayca görmezden gelebiliyorum

%2
Evimde dağınıklık olmuyor

Ziyarete gelebilir miyiz??

HARİKA BİR APP

Bir fatura, makbuz veya belgeyi saklamanız mı gerekiyor? Organizatörler, bir yığına eklememenizi söylüyor. Bunun yerine, görseli PDF dosyasına çevirip istediğiniz yerde saklayan Scanner Pro (iOS için 17,99TL) uygulamasıyla bir fotoğrafını çekin. Basılı kopyayı da imha edin.

3 No.lu DAĞINIKLIK ALANI

Mutfak Tezgahı

Mutfak aileler için hareketli bir yer; bu da neden dolu dolu eşyaların burada biriktiğini açıklıyor.

Birinci Adım Gezip duranlara bir ev verin. Çantanız, biberon, beslenme çantası, vb.—bunlar, durdukları belirli bir yer olmadığında mutfağı hemen dağıtan eşyalar. Dolapları temizleyin, kanca asın ve gerekirse sepet alın ve her eşyanın yeni evini etiketleyin. Bu şekilde herkes neyi nereye koyacağını bilir.

İkinci Adım Cihazlarınızı gözden geçirin. Sadece her gün kullandıklarınız açıkta durmalı. En son ne zaman kullandığınızı hatırlamadığınız tüm eşyaları bağışlayın veya satın. Saklamak istediğiniz ama düzenli olarak kullanmadığınız şeyleri yüksekte bir dolaba, çekmeceye veya garajdaki bir rafa kaldırın.

Üçüncü Adım Dikey düşünün. Mümkünse, mutfak gereçlerini asın. Duvara monte bıçak mıknatısları, baharat rafları ve kağıt havlu tutacakları tezgahı boşaltacaktır.

→ DÜZENİ KORUYUN: Her gece toparlanmak için beş dakika ayırın. Tezgah dağınıklığı çocuklar varken hiçbir zaman tamamen gitmez (sırf resimleri yeter!), bu yüzden alışkanlık haline getirin.

UZMAN ARACI

Daha Azın Verdiği Keyif kitabının yazarı Francine Jay, araç gereçleri tezgahtan kaldırmak için basit düzenleyicileri denemenizi öneriyor. *Eşya Tutacağı; IKEA*

Düzenlemeyi Eğlenceli Hale Getirmenin 4 Yolu

- **SAATİ KURUN.** Mesela kendinize 35 dakika verin/geri dönüştürülecek/bağışlanacak kadar, gerçek evlerine iade edilecek eşyaları arayın.
- **"GÖTÜR KUTUSU" YERLEŞTİRİN** Toparlanması gereken her odaya bir kutu koyun; ayrılmaya hazır olduğunuz bir şey bulduğunuzda, bu kutuya atın. Ay sonunda, içindeki her şeyi yakınınızdaki bir derneğe bağışlayın.
- **KOORDİNE ÇALIŞIN.** Bir arkadaşınızla toparlanma planı yapın ve her gün atacağınız veya bağışlayacağınız eşyaların resimlerini birbirinize gönderin.
- **FOTOĞRAF ÇEKİN.** Dağınıklığın nerede biriktiğini yeni bir bakış açısından gözlemlemek için, evinizin fotoğraflarını çekin ve bunların üzerinden inceleyin. Bu şekilde ne kadar çok dağınıklık gördüğünüze şaşıracaksınız.

"Götür kutunuzu" güzelleştirin!

4 No. lu DAĞINIKLIK ALANI

Antre

Neredeyse yarınız her gün evi toparlıyor, ama bunun için zaman ayırmak stresli ve kesinlikle keyifli değil. Bu fikirlerle, dağınıklığı kapıda durdurun.

Birinci Adım Antrede bırakmak istedikleri her şey için, her bir aile ferdine bir kutu verin. Hangilerinin kalıcı yere ihtiyacı olduğunu görmek için, herkesin bir hafta boyunca eşyalarını buraya koymasını isteyin.

İkinci Adım Eyleme geçin.
+ Her bir ceket için bir kanca veya askı olduğundan emin olun.
+ Sırt çantaları için çocukların erişebileceği bir yer belirleyin.
+ Çocuklara ayakkabılarını koymaları için bir kutu veya sepet verin ve hep buraya koymalarını öğretin.
+ Anahtarlar için bir kanca veya kase bulun.
+ Kağıt çöp ve reklamları hemen atabilmek için, dış kapı yakınına bir geri dönüşüm kutusu koyun.
+ Şarj istasyonu kurun.

Üçüncü Adım Her aile ferdine bir gelen kutusu verin. Harrison herkesin dergileri, izin kağıtları ve faaliyet formları için bir dik dergi dosyası kullanıyor. Dikey oldukları için, genellikle derin kümeler oluşmuyor. Bonus: Kağıtları düzenlemek istediğinizde alıp götürmek çok kolay.

➔ **DÜZENİ KORUYUN: Gözleyin ve ayak uydurun. Yeni bir sistem kurmak vakit alır. İşe yaramayanları saptayın. Buna göre başka ihtiyaç çözümleri bulun.**

Uzman Araçları

Bu küçük tüyolar, her gün eve geldiğinizde büyük bir fark yaratacak.

SIRT ÇANTALARI İÇİN
Crew Üçlü Duvar Kancaları

POSTA VE NOTLAR İÇİN

ENERJİ İÇİN
Çoklu Cihaz Şarj İstasyonu.

OKUL FORMLARI İÇİN
Dergi Klasörleri.

Kaşifler Ülkesini Keşfetme Vakti: Portekiz

Canan Demiray
Gezgorkesfet.com'un Kurucusu
Aile Tatili Tasarımcısı
canan@gezgorkesfet.com

Akdeniz'den Atlantik'e açılmaya hazırız, baharı karşılamak için Portekiz'e uçuyoruz.

Hava sıcaklığı 15 dereceyi buldu mu, bize yollara dökülmek düşer! Bu sefer rotamız, Akdeniz kıyılarının Atlantik Okyanusu'yla buluştuğu yöne, Portekiz'e. Uçağımız Porto'ya indikten sonra ilk iş arabamızı teslim almak. Portekiz tren yolculukları açısından oldukça rahat ama bizim kafamızda arada küçük kasabalara uğrayarak Porto, Lizbon ve Duoro Vadisini gitmek var.

Kanallar ve köprüleriyle Aveiro

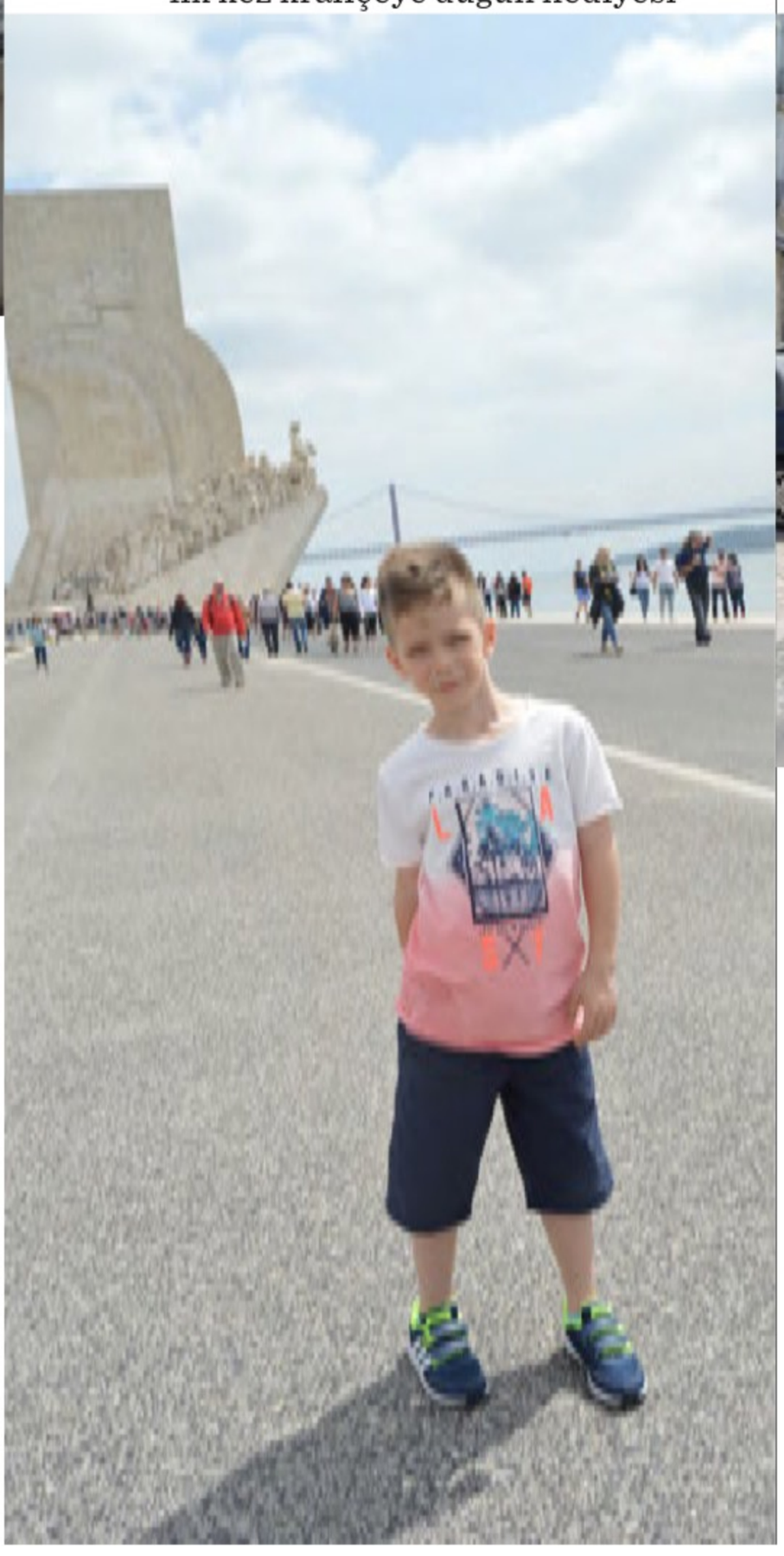
ilk durak Portekiz'in Venedik'i olarak anılan Aveiro. Burası, Porto'dan yaklaşık bir saat mesafede, kanallar üstüne kurulu köprüleriyle dikkate değer renkli bir kasaba. Moliceiros adı verilen gondolaya benzeyen tekneler, nehir üzerinde sizi keyifli turlara çıkarıyor. Teknelerin üzeri ise Averio'nun tarihinden esinlenerek çizilmiş parlak renkli resimlerle bezeli. Aveiro'yu biraz daha yakından tanımak için tuka-tuka mini treniyle de turlayabilirsiniz. Troncalhada Marine'in tuz tepeleri, Averio Müzesi ve üniversiteyi turunuzda görebilirsiniz. Geçmişi 15. yüzyıla dayanan St Dominic, gotik ve barok

mimari çizgileri taşıyor. Gitmişken, deniz mahsülleriyle ünlü balık pazarının olduğu yere Praça do Peixe'e uğrayarak yılan balığıyla yapılan lezzetlerden tadabilirsiniz.

Kraliçelerin Hediyesi Obidos

Aveiro'dan Obidos'a ulaştığımızda konaklayacağımız tatlı köy evi bizi bekliyor. Sabah sessizliğini ise kuş sesleri ve Melis'in güneş geldi uyanalım sesi bozuyor. Avlumuzda hızlı ve keyifli bir kahvaltının ardından, bölgeyi tepeden tüm heybetliyle kucaklayan Obidos Kalesi'ni görmeye gidiyoruz.

Portekiz Kralı'nın 12. yüzyılda Emeviler'den aldığı Óbidos Kalesi, ilk kez kraliçeye düğün hediyesi olarak verilmiş. Óbidos'un mülkiyeti bundan sonra yüzyıllar boyunca kraliçeden kraliçeye geçmiş. Nakış gibi işlenmiş, iyi korunmuş bu Ortaçağ Kalesi'nin kapısının ardında, arnavut kaldırımlı güzel bir sokak olan Rua Direita var. Burası kısacık olsa da öyle renkli ki, her köşesinde duraklamak mümkün. Sokaktaki az katlı kapı ve camları, genelde sarı ve mavi boyalı beyaz binalar, tatlı kafeler, seramik ve el işi ürünler satan hediyelik eşya dükkanları ev sahipliği yapıyor. Gezinirken çikolatadan yapılmış bir bardakta içebileceğiniz kiraz likörü Ginjinha'yı da unutmamalı.



Sörfçüler Cenneti Peniche

Obidos'un yakınındayken sörfçüler cenneti olarak da bilinen balıkçı köyü Peniche'ye doğru uzanabilirsiniz. Etkileyici kiliselerin yanında Atlantik Okyanusu'na bakan sarı duvarlarıyla Peniche Kalesi'ne uğrayabilir, yemek molası vererek kömürde pişmiş sardalyanın tadına bakmadan geçmeyin. Tatlı düşkünü aileler ister tadımlık ister yolluk olarak, burada meşhur "Esses" adındaki bademli kurabiyelerden almak isteyebilir.

Masalsı Saraylara Doğru: Sintra

Portekiz'in masalsı köşelerinin başında Pena Sarayı yer alıyor

demek yanlış olmaz. Ağaçların birbirine sarıldığı yoldan tepeye doğru tırmanırken canlı renkleriyle bize tepeden bakan saray "nerede kaldınız" diyor sanki. 19. yüzyılda yapılmış olmasına rağmen, Kuzey Afrika, Orta Çağ, hatta gotik

mimari etkileri taşıyan yapı, tema parklarında miniklerin hayranlıkla baktıkları şatoların aslında bir nevi gerçeği. Dışının büyüsü, içine de yansımış, dolayısıyla geziniz ve fotoğraflarınız için iyi vakit ayırmayı ihmal etmemelisiniz. Doğa zenginliğiyle Pena Milli Parkı, ince işçiliğiyle hayran bırakan Palacio de Monserrate, dekoratif surlarla çevrili, gizli pasajlarla dolu bahçesiyle oldukça ilgi çekici olan Quinta da Regaleira Sarayı da gömek isteyeceğiniz yerlerden bazıları olabilir.

Yedi Tepeli Güzel, Lizbon

İstanbul'dan gelince buranın sıcak ve tanıdık gelmesi olası: Yedi tepeye kurulu şehir, nehir üstündeki köprüleriyle bize evdeymişiz hissi veriyor. Bir güzelliği de şehirde pek telaş yok.

Avrupa'nın en eski şehri Lizbon'da ilk ziyaretimiz Belem bölgesine. Padrão dos Descobrimentos yani Kaşifler Anıtı, Portekiz'in keşif çağından 33 önemli isimi bir arada görebileceğiniz yer. Tan'ın Magellan'ı Filipinler gezimizden hatırlaması bizi şaşırtıyor, kendisine Vasco da Gama'yı da anlatıyoruz, arkasından bir çok nasıl soruyor geliyor elbette. Bu fırsatlarla çocuklara dünyayı anlatmak hem onlar için hem de yetişkinler için çok keyifli.

Buradan kısa bir yürüyüşle ulaşacağınız Belém Kulesi ise 16. yüzyılda sahillerini yabancı saldırılardan korumak için bir kale olarak inşa edilmiş. UNESCO Dünya Mirası Listesi'den enfes mimarisini görmeniz gereken yapı Jerónimos Manastırı. Bu kadar gezinin üstüne Portekiz'in meşhur tatlısı muhallebili tart "pastais de belem" tatmak için uygun yerdesiniz.

28 Numaralı tramvayla Alfama bölgesini ziyaret etmek;burada tüm turistlerin takip ettiği bir rutin. Ancak bu tramvayın önündeki sırayı görünce benzer, bir tur yapan Hopon tram turunu da deneyebilirsiniz. Portekiz'de iç ve dış cephelerde kullanılan seramik azulejo şehire ayrı bir güzellik katıyor. Miradouro da Graca'da bir kahve molası, manzaranın tadına varmak için şart. Portas do Sol, Sao Jorge Kalesi, Sé de Lisboa, Pantheon gezi listenize eklemeniz gerekenlerden. Feira da Ladra bit pazarındaki bir tur atabilir ve Fado Müzesi'nde ailece Portekiz'in ünlü halk müziği hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz. Şehrin merkezi olan Baixa bölgesinden Santa Justo asansörüyle Bairo Alto bölgesine çıkmak da oldukça keyifli. 140 metre yükseklikte kayalıkların üzerindeki Avrupa'nın en batı noktasına olan Cabo de Roca ise şehrin oldukça yakınında.

Bağlara doğru: Douro

Dönüş yolumuza geçerken 1290'da kurulan, dünyanın en eski üniversitelerinden biri olan, yüksek bir tepeye kurulu Coimbra Üniversitesi'ni görmek için minik bir mola veriyoruz.

Buradan Port şarabının doğduğu topraklara, Douro Vadisi'ne devam ediyoruz. Taraçalar halinde kurulu bağlar, yeşil vadinin içinden kıvrılarak akan nehire eşlik ediyor. Siz de bizim gibi su üstünde gezmeye doyamıyorsanız, eskiden Port şarabı taşıyan Rabelo tekneleriyle bir gezintiye çıkabilirsiniz. Merkez olan Pinhao'dan trenle

de çevre gezisi mümkün. Bağ evi ziyaretinizde farklı çeşitleriyle Port şarabı tadabilirsiniz. Mayalanması sırasında konyak katılması, bu şarabın tadındaki farklı tatlılığın nedeni.
Douro nehri Atlantik'e karışmak üzere Foz de Porto'ya ilerlerken biz de direksiyonu şehire çeviriyoruz. Vadi, Porto'ya yaklaşık sadece bir saatlik mesafede. Dar sokaklar geniş meydan Aliados'a sizi ulaştırıyor, burada kule olarak gözünüze çarpan Clerigos Kilisesi, şehre şöyle bir tepeden bakmak isterseniz ideal. Harry Potter hayranı bir çocuğunuz varsa, yakınındaki Lello Kitapevi mutlaka duraklamanız gereken yer. J.K Rowling'in 90'lı yılların başında Porto'da Ingilizce öğretmenliği yaparken etkilendiği bu kitapevinin muhteşem merdivenleri sizi de büyüleyebilir.

Buradan şehrin iki katlı ikonik köprüsü Ponte Luís I köprüsünü geçmeye koyuluyoruz. Vila Nova de Gaia bölgesi ise şehrin panoramik manzarasına hakim bar ve restoranlarla dolu. Köprüyü geçerek arabayı park edince aşağı nehir kenarına inmek için 600 metrelik kısacık bir teleferik yolculuğu sizi bekliyor. Duoro'da gördüğünüz şarap evlerinin burada da tadım yapabileceğiniz tesisleri var. Nehirde güzel bir tur atabileceğiniz gibi siz de bizim gibi karşı kıyıya bu köprünün üstünden yürüyerek geçebilirsiniz.

Alışveriş için şehrin en hareketli caddelerinden biri olan Rua de Santa Catarina'ya gitmeli. Porto Katedrali, içiyle de dış mimarisiyle de etkileyici. Tavuskuşlarının ağaçların üstüne yerleştiği bahçesiyle Palacio de Cristal ise, şehire tepeden bakmak ve ailece çimenlere yayılmak için harika bir yer. Serralves Modern Sanat Müzesi de kendisi kadar etkileyici bahçelere sahip aklınızda olsun.

Portekiz'e özgü seramik işinin en güzel örneklerinden biri São Bento Garı'nda bulunan şehrin geçmişini anlatan tablolarda sergileniyor.

Sebze çorbası caldo verde, bir çeşit morina balığı olan bacalhau farklı sunum şekilleriyle hemen her yerde tadabileceğiniz lezzetler. Ülkenin klasik lezzetlerinden ızgara sardalya balığı 'sardinhas assadas', benim favorim.
Vakit daha uzun olsa ülkenin daha güneyine inmek plajları keşfetmek mümkün ama biz bunu bir başka tatil hayali olarak planlamaya başladık bile!

Parents Anne Buluşmaları

Parents Anne Buluşmaları 212 AVM'de

Parents Dergisi, İstanbul'da anneler ile buluşmaya devam ediyor. Parents Anne Buluşmaları beşinci durağında **212 AVM**'de gerçekleşti.

Parents Anne Buluşmaları'nın beşincisi 7 Şubat 2018 tarihinde 212 AVM'de gerçekleşti. Her ay İstanbul'un farklı bir semtinde uzmanlarla anneleri buluşturmayı ve annelerin bebek bakımı ve çocuk gelişimi üzerine sorularını yanıtlamayı amaçlayan projede blogger anneler moderatör olarak annelerin sorularını uzmanlara yönelttiler.

Sebamed bebek cildine dikkat çekti

Programın ilk oturumunda blogger Özge Yazıcı (@ozgeeeyazici) Omega Pharma Medikal Danışmanı Dr. Orkan Karaca'ya bebek cildine uygun ürün kullanımına dair sorular sordu. Dr. Karaca geniş deneyimleriyle aynı zamanda dinleyici annelerin de sorularını yanıtladı.

Wee Baby emzirme hakkında bilgilendirdi

Wee Baby, anneleri emzirme konusunda bilinçlendirmek için blogger Nur Parlak (@pembekurdeleli) ve Bahçeci Tüp Merkezi'nden Op. Dr. Müstecep Kavrut'u bir araya getirdi. Dr. Kavrut annelerin emzirme hakkında merak ettiği sorularını yanıtladı.

KVA Çocuk'tan güzel hayaller kurduran öneriler

212 AVM'deki etkinliğin üçüncü oturumu KVA Çocuk Yayınları sponsorluğunda gerçekleşti. Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Uzmanı Özge Selçuk Bozkurt (@uzm.ozgeselcukbozkurt)'un "Büyümenin getirdiği sorunlar ve hayallerin peşinden gitmek" başlığındaki sorularını "Zürafa Pupa" ve "Şans" kitaplarının yazarı Zeynep Birsin yanıtladı.

EFA çocuklarda doğru beslenme üzerine önemli bilgiler verdi

Balık yağı ürünleri geliştiren Sifar programın dördüncü oturumuna EFA – VIT ürünleri ile sponsor oldu. Blogger Şule Alkış (@sulealkis) çocuklarda doğru beslenme ile ilgili önemli noktalara dikkat çeken sorular sordu, Diyetisyen Sena Yazıcı detaylı olarak yanıtladı.

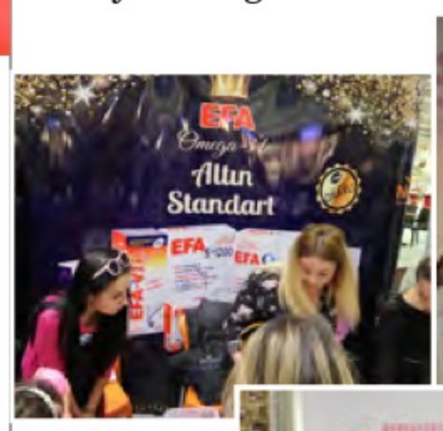
Arnica çocukları mikroplardan nasıl korunacağını anlattı

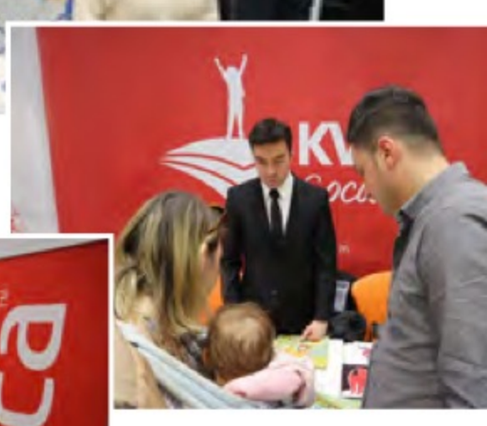
Son oturumda blogger Amine Kamburoğlu (@bohemother) Arnica sponsorluğunda, Medical Park Bahçelievler Hastanesi Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji Uzmanı Prof. Dr. Gülgün Dilek Arman'a çocukları evde mikroplardan korumanın yolları ile ilgili sorular sordu. Katılımcıların sorularını da

yanıtlayan Dr. Dilek ile çok keyifli bir sohbet gerçekleşti.

İkramlar, çekilişler ve hediyeler

212 AVM'nin ev sahipliğinde gün boyu etkinlik alanındaki standlarında ürünleri hakkında ziyaretçi anneleri bilgilendiren ve deneyimleten sponsor markalar, programın sonunda yaptıkları çekilişlerle annelere onlarca hediyeler dağıttılar.





BAĞLAN, BEĞEN, PAYLAŞ

annebulusmalari.com
@annebulusmalari
#annebuluşmaları

Parents

Gezgin Anneler Kulübü

Gezgin Anneler Kulübü Malatya'da

Parents Dergisi Gezgin Anneler Kulübü on birinci durağında geçtiğimiz ay Malatya'daydı. Blogger anneler keyifli bir gezinin ardından Malatyalı annelerle bir araya geldiler.

Sosyal medyada yüz binlerce anne tarafından takip edilen blogger anneler, Parents Dergisi Gezgin Anneler Kulübü ile Şubat ayında Malatyalı annelerle buluştu. 10-11 Şubat 2018 tarihlerinde gerçekleşen programda blogger anneler DoubleTree by Hilton Malatya'nın misafiri oldular.

Blogger anneler Gaziantep'te

Kulübün Malatya buluşmasına Hassas Anne Ece Kumkale (@hassasanne), Hikaye Anlatıcı – Eğitmen Ayşegül Dede (@aysegullldede), Psikolog Tansu Avcı (@psk.tansuavci), Blogger Nur Parlak (@pembekurdeleli) ve Blogger Ece Dündar (@40kilonasilgider) katıldılar.

Yeşilyurt Yöresel Evler

Malatya Erhaç Havalimanı'na inen blogger anneler, Yeşilyurt'taki sıcacık bir kır lokantasında doğa manzarasının eşliğinde Malatya'ya özgü bir kahvaltı yaptıktan sonra yöresel evlerin yer aldığı sokakta yürüdüler ve fotoğraf çektiler.

Kernek Meydanı ve Kanalboyu

Anneler gezilerinin ikinci durağında ünlü Kernek

Meydanı'na gittiler. Meydandaki Tarihi Kernek Şelalesi'ni hayranlıkla izleyen anneler meydanda yer alan Yel Değirmeni etrafında çocuklarıyla birlikte eğlenceli anlar yaşadılar. Daha sonra Kanalboyu'nda yürüyüş yaptılar.

Silahtar Mustafa Paşa Kervansarayı
Kanalboyu'ndaki keyifli yürüyüşün ardından Malatya'nın en eski yerleşim yerlerinden biri olan ve Eski Malatya olarak da bilinen Battalgazi'ye doğru yola çıktılar. Burada, ticari ve askeri yönden önem taşıyan, İstanbul'dan doğuya giden yollar üzerinde bulunan tarihi Kervansaray'ı ziyaret eden anneler, geçmişten günümüze gelen önemli bilgiler edindiler.

Ulu Camii
İran'daki Büyük Selçuklu dönemi dört eyvanlı derinlemesine ulu cami geleneğini Anadolu'da temsil eden tek örnek olarak bilinen Ulu Camii'nin mimarisi ve manevi atmosferi karşısında büyülenen anneler huzurlu anlar paylaştılar.

Şire Pazarı ve Bakırcılar Çarşısı
Blogger anneler, Malatya'nın meşhur kayısısından elde edilmiş ürünlerin yer aldığı Şire Pazarı ve el sanatlarının icra edildiği Bakırcılar Çarşısını gezdiler ve burada bol bol alışveriş yaptılar. Alışveriş sonrası acıkan anneler Malatya mutfağına özgü yemekleri tadımladılar ve ardından dinlenmek için DoubleTree by Hilton Malatya'daki odalarına geçtiler.

Malatyalı annelerden geniş katılım
Pazar sabahı son hazırlıklarını tamamladılar ve DoubleTree by Hilton Malatya'da Malatyalı anneleri beklemeye başladılar. Geniş bir katılımla salonu dolduran Malatyalı anneler ve çocukları, uzman ve blogger annelerin paylaşımlarını pür dikkat dinlediler. Program sonrasında annelerin birebir de sorularını yanıtlayan ve onlarla fotoğraflar çektiren bloggerlar çok keyifli bir deneyim yaşamış oldular.

Marshall Antibakteriyel anneleri bilgilendirdi
Gezgin Anneler Kulübü'nün destekçisi Marshall Boya standında annelere evlerinin duvarlarını boyatırken ihtiyaç duyacakları bilgiler verdi. Antibakteriyel ürünlerini tanıtan marka aynı zamanda annelerin çocuklarıyla bu keyifli günlerini şipşak fotoğraf makinesiyle kalıcı birer anıya dönüştürdü.

Evomere'den annelere yeni ürünler
Anne ve bebek cilt bakımında yeni doğal ürünleriyle son dönemde dikkati çeken Evomere markası da Gezgin Anneler Kulübü'nün destekçi markaları arasındaydı. Malatyalı anneler bebeklerinin ve kendilerinin cilt bakımı konusunda sorularını Evomere standında uzmanlara yönelterek bilgi aldılar.

Evolvia ile bebek beslenmesi
Gezgin Anneler Kulübü'nün destekçi markaları arasında yer alan ve bebek beslenmesi konusunda uzman olan Evolvia markasının kurduğu stantta Malatyalı anneler bebeklerinin

beslenmesi ile ilgili sorularını Evolvia uzmanlarına yönelterek çok değerli bilgiler aldılar.

NBL Probiotic'ten hediyeler
Her yaşa uygun probiyotikler üreten NBL Probiotic de Malatya etkinliği ile birlikte Gezgin Anneler Kulübü'nün destekçileri arasındaki yerini aldı. Çocukların bağışıklık sistemini desteklemeye ve sindirim sistemini düzenlemeye destek olan NBL Probiotic Kids'i katılımcı annelere hediye etti.

DoubleTree by Hilton Malatya'nın Misafirperverliği
Malatya'da Gezgin Anneler Kulübü'ne kapılarını açan DoubleTree by Hilton Malatya, hem blogger annelerin konaklamasında hem de Malatyalı annelerle yapılan buluşmada her türlü imkanlarını seferber ettiler.

BAĞLAN, BEĞEN, PAYLAŞ
www.gezginanneler.com
@gezginannelerkulubu
#gezginannelerkulübü

büyüyorum.

BÜYÜYEN ÇOCUĞUNUZ İÇİN TAVSİYELER

Çocukların büyümek, öğrenmek ve gelişmek için zamana ihtiyacı var. Neticede çocuk yetiştiriyoruz, hormonlu domates değil! – Prof. Dr. Kemal Sayar, Yavaşla kitabından

HAMİLELİK

NASIL?

SABAH BULANTISIYLA BAŞA ÇIKILIR

Semptomlarınız aslında iyi bir işaret

Uzmanlar sabah bulantısına neyin neden olduğundan tam emin değil, ama vücudun hamilelik hormonu insan koryonik gonadotropini (hCG) artışına olan tepkisi olduğunu düşünüyorlar. Hamileliğin ilk on haftası boyunca, hCG seviyeleriniz iki günde bir ikiye katlanır. Mide bulantısı ve kusmanın bebek gelişimine iyi gelmeyeceği düşünülse de, aslında bir zararı yoktur; araştırmalar da sabah bulantısı ile düşük gebelik kaybı riski arasında bağlantı olduğunu gösteriyor. Bunun nedeni, sağlıklı plasentada yüksek seviyelerde hCG bulunmasıdır.

Bu bela uzun sürmez

Mide sorunları genellikle dokuzuncu haftadan önce başlar ve ikinci trimester başlamadan gitgide azalır. Ancak kadınların yaklaşık yüzde 10'u için bu semptomlar 22. haftaya kadar devam eder ve anne adaylarının yüzde 3'ü Kate Middleton'la meşhur olan ciddi bir sabah bulantısı türü olan hiperemezis gravidarum yaşayabilir. Bu da kilo kaybına, ciddi dehidrasyona ve anormal elektrolit seviyelerine neden olabilir. Bir gün boyunca yediğiniz veya içtiğiniz hiçbir şey midenizde kalmıyorsa, acil servise gidin.

Kabullenmek zorunda değilsiniz

Semptomlarınızı neyin tetiklediğini düşünün (örneğin belirli kokular) ve bunlardan mümkün olduğunca kaçınmaya çalışın. Çalışmalar, zencefilin (zencefil kökü içeren bir yemek veya zencefilli bir pastilin) mide bulantısını azalttığını öne sürüyor. B6 vitamini takviyesi almak da yardımcı olabilir. Beslenmenizde değişiklik yapmayı da deneyebilirsiniz: Sindirmesi kolay ve yavan şeyleri (muz, pirinç, elma püresi, kızarmış ekmek ve çay) düşünün. Ancak bazı kadınların canı en fazla tuzlu veya ekşi gıdalar çekiyor. Doktorlar, bazen en tuhaf kombinasyonların işe yaradığını söylüyor! Aç kalmak mide bulantısını artırabilir, bu yüzden aç hissetmeden önce veya hissettiğiniz gibi bir şeyle yemeye çalışın. Sabah yataktan kalkmadan önce yardımcı olacak pratik bir çözüm olarak, etajerinizde kraker veya kuru kahvaltılık gevrek tutabilirsiniz. En iyi besin değerlerini tutturmak için endişe etmeyin. Burada amaç, hangi yiyecekleri midenizde tutabildiğinizi öğrenmek. Bol sıvı tüketmek de önemli. Yukarıdaki önerilerden hiçbiri işe yaramazsa, ilaç almanın fayda ve zararlarını doktorunuzla birlikte gözden geçirebilirsiniz.

YENİDOĞAN

NASIL?

DUYULAR HAREKETE GEÇİRİLİR

Görme kabiliyetini çalıştırın.

Yenidoğanınız en kolay siyah ve beyaz gibi kontrastları görür ve kendisinden 20-30 cm uzaklıktaki nesneleri seçebilir (emzirirken yüzünüzle arasındaki mesafe de bu kadardır). 6 haftalık olduğunda, 4,5-6 metreden sizi tanıyabilir ve parmağınızı suratının yakınında hareket ettirdiğinizde takip edebilmeye başlar. 4 aylık olduğunda, daha az kontrast yaratan renkleri de çıkarabilir. Emekleyip yürümeye başladığında da, etrafını keşfederken uzaklığı anlayabilmesi için derinlik algısını kullanabilecektir.

NE YAPMALI: Doğumundan

itibaren, bebeğinize canlı renkli ve çarpıcı desenli kitaplar okuyun. El-göz koordinasyonunu geliştirmesine yardımcı olmak için, 4. ayından itibaren "ce-ee" ve el çırpma gibi oyunlar oynamaya başlayın.

Sürekli konuşun

Bebeklerin duyma yetisi rahimde gelişmeye başlar, bu yüzden çocuğunuz doğduğunda sizin sesinize zaten aşina olacaktır. Kapı çarptığında biraz ürkebilir, ama büyük gürültüler sırasında bile uyumaya devam edebilir. Gittikçe konuşmalara odaklanmaya ve cıvıldayarak sizi taklit etmeye çalışmaya başlayacaktır.
NE YAPMALI: Sizi anlayabildiğini düşünmediğiniz zamanlarda bile onunla konuşun. Farklı ses tonları ve konuşma düzenlerine alıştırmak için de sesinizi ritimli kullanın.

Bağınızı geliştirin

Dokunma, doğumda en gelişmiş duyulardan biridir ve kucakta tutulmak bebeğinizin güvende ve güvenli hissetmesini sağlar. Kundaklamak da rahimdeki hissi tekrar yaratmaya yardımcı olur. Bebekler dokunma aracılığıyla çevrelerini keşfeder ve en sık tercih ettikleri araç ağızlarıdır, bu yüzden küçüğünüzün elini attığı her şeyi emmesi sizi endişelendirmesin. Güvenli ve temiz olmasını sağlamanız yeterli.
NE YAPMALI: Bebeğinizi sık sık cildiniz birbirinize değecek şekilde kucağınızda tutun. Banyodan sonra vücut losyonu sürmek de rahatlatacaktır; nazikçe masaj yapmayı deneyebilirsiniz.

Tanıdık bir koku olun

Bebeğiniz doğuştan iyi bir koku algısına sahiptir. Sizin kokunuzu daha ilk günden ayırt etmeye başlar ve daha ilk haftasında, muhtemelen hayatındaki diğer insanların da kokusunu tanır hale gelir. Bebekler özellikle anne sütü kokusuna karşı çok hassastır. Geceleri onu avutuyorsanız, kokunuzu alıp süt emmek isteyebilir.
NE YAPMALI: Aynı cilt ve saç ürünlerini düzenli olarak kullanın, ama ağır kokulu olanlardan kaçının. Koku ve tat yakından ilişkilidir ve bebeğiniz ağır bir parfüm kokusu aldığında emmek istemeyebilir.

Yemek konusunda maceracı olmasını sağlayın

Bebekler tatlı lezzetleri tercih eder ve yaklaşık 4 aylık olduklarında baharat ve tuzu da fark etmeye başlarlar. Annelerinin yediği farklı şeyleri sütten ayırt edebilirler; bu da bu tatlara erkenden alışmalarına yardımcı olur.
NE YAPMALI?: Emziriyorsanız, bol çeşitlilikte gıdayla beslenin. Katı yiyeceklere başladığı gibi, bebeğinize pek çok farklı tat ve dokuda yiyecek sunarak ileride yemek seçme alışkanlığı oluşturmasını engellemeye yardımcı olabilirsiniz.

6-12 AY

NASIL?

VEDALAR KOLAYLAŞTIRILIR

Ayrılık kaygısı normaldir

Eşyaların görüş alanlarından çıktıktan sonra da var olmaya devam ettiğini ("nesne kalıcılığı" olarak da bilir) öğrendikten sonra, pek çok bebekte bu kaygı 8. ila 12. aylar arasında gelişir. Bu noktaya gelindiğinde, bebeğiniz anne ve babanın kendisini besleyen ve avutan temel insanlar olduğunu anlar ve bu yüzden siz kapıya yöneldiğinizde paniğe kapılır. Zaman algısı yoktur ve ne zaman döneceğinizi veya dönüp dönemeyeceğinizi bilmez. Ayrılık kaygısı aşamalı olarak veya neredeyse bir gecede çıkabilir ve günlerce, aylarca, hatta bir yıl boyunca sürebilir.

Geceleri daha büyük sorun yaşayabilirsiniz

Daha önceden sakince uyuyabilen bebeğiniz, birden gecenin 2'sinde yanına gitmeniz için ağlamaya başlayabilir. Uyanıp yanında olmadığınızı fark ettiğinde, ağlarsa geleceğinizi bilir. Kendi kendini avutmayı öğrendiğinde, yine kendi kendine uykuya dalabilecektir. Buna teşvik etmek için, bebeğinizi uykuluyken beşiğine koyarak tamamladığınız, istikrarlı bir uyku vakti rutini uygulayın. Odadan çıkın ve bebeğinizi rahatlatmak için geri dönmeden önce birkaç dakika bekleyin. Bu süreyi zaman içerisinde uzatın.

Gece uyandığında da aynı şeyi uygulayın.

Deneme yapın
Ayrılık kaygısını avutmanın en iyi yollarından biri, düzenli olarak bırakmaya başlamadan önce, bebeğinizi biriyle yalnız bırakma alıştırması yapmaktır. İdeal olarak, vedaların en zor olduğu zaman aralığından kaçınmak için buna 8 aylık olmadan önce veya birinci yaşını doldurduktan sonra başlamalısınız. Çocuğunuz sağlıklı, iyice dinlenmiş ve karnı tokken denemek en iyisi olacaktır.

Rahatlatan bir rutinle devam edin
Ayrılık kaygısı oluştuktan sonra evden, anneanneden veya kreşten ayrılmak için hızlı bir çıkış ritüeli kritik önemde olacaktır. Örneğin "Hoşça kal, seni seviyorum," deyin, battaniyesini verin, öpün ve gidin. Size bakmıyorken sessizce kaçmayın ve yakında ağlamayı bırakacağını unutmayın. Almaya gittiğinizde, ilginizi doğrudan ona yönlendirin ve öpün, sarılın ve gülümseyin. Geri döndüğünüzü anladıktan sonra, veda ederken daha az zorlanacaktır.

1-2 YAŞ

NASIL?

SAKİN DOKTOR RANDEVULARI GEÇİRİLİR

Evde doktorculuk oynayın
İlk yaşları boyunca dürtülüp durduktan sonra, küçük çocuklar pediatr ziyaretlerinin nahoşluğunu hatırlayabilir. Bu olumsuz beklentiler, muayeneye vardığınız gibi çocuğunuzun tüylerini diken diken edebilir. Oyuncak doktor kitiyle oynayarak çocuğunuzun rahat etmesine yardımcı olabilirsiniz. Stetoskopu kulaklarınıza yerleştirin ve pelüş hayvanının nefesini dinliyormuş gibi yapın veya çocuğunuzla ağzını açıp "aaa" deme pratiği yapın. Anlayabileceği bir dilde konuşun ("Uf olmuş yerlerine bakacağız,") ama doktor veya hemşireden duyduğunda endişelenmemesi için, araçların doğru isimlerini kullanın.

Olumlu bir bakış açısı sunun
Muayeneye gittiğinizi söylemek için o günün sabahına dek bekleyin veya ofisine giderken söyleyin; bu şekilde gereksiz yere endişelenmeye vakti olmaz. Neşeli bir ses tonuyla konuşun: "Doktorunu göreceğimiz için heyecanlıyım. Seninle ilgileniyor ve sağlıklı ve güçlü olmana yardımcı oluyor." Aşı olup olmayacağını öğrenmek isterse, doğruyu söyleyin. Kolunda küçük bir şey hissedeceğini, ama bunun yalnızca birkaç saniye süreceğini ve bu süre boyunca istediğinde elinizi sıkabileceğini açıklayın. Aşının ona hastalıklara karşı "süper güç" vereceğini vurgulayın. Sonra ziyaretin iyi yönlerinden (mesela bittiğinde çıkartma vermeleri) veya sonrasında neler yapacağınızdan bahsedin.

Zamanını iyi ayarlayın
Çocuğunuzun uyku veya yemek zamanına denk gelecek bir randevu almayın. Ne kadar bekleyeceğiniz belli olmayacağı için, yanınıza atıştırmalık, oyuncak, kitap ve en sevdiği oyuncağını alın. (Mikropla kaplı olacak ofis oyuncaklarından kaçının!) Dikkatini dağıtmak için, akvaryumdaki balıklar veya duvardaki resimler hakkında konuşun.

Yakınında durun
Çocuğunuz muayene masasında uzanırken doktoru üzerine eğildiğinde, kendini savunmasız hissedebilir. Kucağınızda oturtmak kendini daha güvende hissetmesine yardımcı olabilir. Doktorlar ve hemşireler de genellikle bu şekilde otururken muayene etmeyi sorun etmez.

Seçenekler sunun
Çocuğunuza hangi sandalyeye oturmak istediğini veya tansiyonunu hangi kolundan ölçtüreceğini sorun. Aşı yaptırırken, çocuğunuzun diğer duyularını meşgul etmeye çalışın. Araştırmalar lolipop gibi tatlı bir şey emmenin veya ilgisini çekecek nesnelere bakmanın dikkatini dağıtabileceğini gösteriyor. Başka bir avutma taktiği: Parmaklarınızın mum olduğunu söyleyin ve çocuğunuzdan sizinle birlikte derin bir nefes almasını isteyip mumları tek tek söndürün. Bu onu rahatlatacak, kalp ritmini yavaşlatacak ve bir sonraki muayenesinde devam edebileceğiniz olumlu bir bağlantı kurmasını sağlayacaktır.

3-4 YAŞ

NASIL?

ÖZÜR DİLEME ÖĞRETİLİR

Sakince bağlantıları gösterin

Bu çağdaki çocuklar başını derde sokmak veya "kötü" görülmek istemezler, bu yüzden özür dilemeye direnmeleri olağan bir davranıştır. Bu, duyarsız oldukları anlamına gelmez. Çocuğunuzun samimiyetle özür dilemesi için, empati kabiliyetinin gelişmesi gerekir. Arkadaşını ağlarken gördüğünde bile, bu gözyaşlarına neden olanın kendisi olduğunun farkına varmayabilir. Bir eylemin nasıl diğerine yol açtığını açıklayın. Örneğin "Can'ı ittiğinde, bu onun canını yaktı. Arkadaşının canını yakman hoş bir şey değil. Hoş olmayan bir şey yaptığında, özür dilemen gerekiyor. Can'a onu ittiğin için üzgün olduğunu söylemen lazım," diyebilirsiniz. Bunu birkaç defa denedikten sonra, konuşmaya onu da dahil edin. "Engin'in ağladığını gördüm. Sence neden ağlıyor olabilir? Oyuncak bebeği senin elinde. Onu istiyor olabilir mi?" diyebilirsiniz.

Sözlerin ötesine geçin

Çocuğunuz empatiyle yaklaşmaya başladığında bile, eylemleri nedeniyle suçlu hissedebilir veya utanabilir ve hatasını itiraf etmekten kaçınabilir. Bardaktaki sütünü döker veya kız kardeşine çarpar ve özür dilemek istemezse, yaptığı için üzgün olduğunu söylemenin her zaman hatalı olduğu anlamına gelmediğini açıklayın. Herkesin hata yaptığını ve önemli olanın kaza olduğunda özür dilemek olduğunu anlatın. Peki ya isteyerek birinin canını acıtacak bir şey yaptığında? Nasıl telafi edebileceğini sormasını önerin. Parkta oyuncağını arkadaşıyla paylaşmak istemediğinde, kaydıraktaki turlarından birini ona teklif edebilir. Özrü büyük bir eylem planının bir parçası olarak düşünmek, daha az ürkütücü gelmesine yardımcı olacaktır.

Biraz beklemekten bir şey olmaz.

Çocuğunuzun özrünün başını beladan kurtaracak sihirli kelimeler olması yerine samimi pişmanlığını yansıtmasını istiyorsanız, hemen özür dilemesi için ısrar etmeyin. (Sorunun bir an önce ele alınması gerekiyorsa, diğer çocuğa kendi çocuğunuz adına özür dileyin ve durumu daha sonra birlikte görüşeceğinizi açıklayın.) Bazen özürlerinin içten olması ve telafi etme yöntemleri üzerine düşünebilmeleri için çocukların sakinleşmek için bir süreye ihtiyacı olabilir.

Gerçek örnekleri gösterin

Çocuğunuza özür dilendiğinde kabul edildiğini ve arkadaşlıkların onarılabildiğini gösterin. Çocuğunuz sizden de feyzalabilir elbette! Hata yaptığınızda bunu itiraf edip özür dilemeniz, onun da aynısını yapmasına yardımcı olacaktır.

5-6 YAŞ

NASIL?

KATI AMA ADİL OLUNUR

Ekip çalışması haline getirin

Bu yaş çocukları, kendilerinden ne beklendiğini bilmek istediği için, kurallara tabi olmayı gerçekten ister. Ama bu, sizin koyduğunuz kurallarla her zaman hemfikir olacakları anlamına gelmez. Tabii bazı kurallar, örneğin güvenliğine dair olanlar, pazarlığa açık değildir. Hangi ev işlerinden sorumlu olacağı, hatta uyku vakti rutininin sırası gibi daha az önemli konularda çocuğunuzun söz söylemesine izin verin. Fikrini belirtmesine izin verdiğinizde, beraber karar verdiğiniz kurallara uyma olasılığını artırırsınız.

Farklılıkları ele alın

Her şeyi siyah beyaz algılayan bir çocuğun, bir arkadaşının yapabildiği şeyi kendi yapmasına neden izin olmadığı anlaması zor olabilir. Her ailenin kendi kuralları

olduğunu ve arkadaşının ebeveyninin aynı sizin kendi aileniz için olduğu gibi, evleri için kurallar koyduğunu açıklayın. Mümkünse, belirli bir kuralı neden o şekilde belirlediğinize dair basit bir açıklamada bulunun. Örneğin arkadaşının izlediği bir filmi izlemesine izin vermiyorsanız, "O filmde insanların birbiriyle konuşma şeklinden hoşlanmıyorum. Biz insanların birbiriyle kibarca konuştuğu ve nazik olduğu filmleri izliyoruz," gibi bir şey diyebilirsiniz.

İleriyi düşünün
Evden uzaktayken, kurallar çocuğunuzun zihninde taze olduğunda uyma ihtimali daha yüksek olur. Bu yüzden onu zorlayacak bir duruma girmeden önce, ilk üç sıradaki önceliklerinizin neler olduğunun üzerinden geçin. Bu yaştaki çocuklar için bir şey yapmanın, bir şey yapmamaktan daha kolay olduğunu unutmayın. Örneğin kiliseye giderken arabada çocuğunuza "Yüksek sesle konuşmak yok!" demek yerine, ayin sırasında fısıltıyla konuşmasını hatırlatın. Temel kuralları açıkladıktan sonra, size tekrar etmesini isteyin.

Uyardığınız sonuçları uygulayın
Çocuğunuz bir kuralı çiğnediğinde, bir kez uyarın. Ama aynı davranışı tekrarlarsa harekete geçmeniz gerekir. Bir seçenek, yaşı kadar dakika boyunca oyuncaksız bir odada (örneğin misafir odasına) mola vermesini istemektir. Çocuğunuz kural çiğnediğinde görmezden gelinmeyeceğini anladığında, davranışı tekrarlama olasılığı düşecektir. Ancak (evde veya başka bir yerde) sınırlarla sürekli mücadele ediyor gibiyse, durumu daha yakından inceleyin. Bu yaştaki çocuklar çoğu zaman, doğru yaptığı şeyler için yeterince takdir görmediğini hissettiği için, "yanlış türde" ilgi çekmeye çalışır. Durumu düzeltme için, bağlı kalabileceğini bildiğiniz bazı kurallar koyun ve uyduğunda onu övün.

İyi davranışı ödüllendirin
Hayatındaki önemli yetişkinlerden takdir görmeyi tüm çocuklar sevse de, asıl okul çağında çocukları herkesi memnun etmeye çalışabilir. Bunun nedeni, beyinlerinin yeni bir bilişsel gelişim aşamasından geçmeleri ve davranışlarının başkalarını nasıl etkilediğinin farkına varmaya başlamalarıdır. Çoğu zaman çocuğunuza iyi bir iş çıkardığını söylemek veya bir beşlik çakmak bile kurallara uyduğunu gösteren yeterli bir takdir olacaktır. Ama yönergelere ilk defa uymak gibi değiştirmesi gerçekten zor bazı davranışlar söz konusu olduğunda, çocuğunuzun nasıl ilerleme kaydettiğini takip etmek için bir tablo kullanmak işe yarayabilir. Yalnızca ödülün yüksek maliyetli veya becermesi zor olmadığından emin olmanız yeter. Evde sinema gecesi, parkta özel bir gezi, hatta yemekten önce tatlı gibi seçenekleri deneyebilirsiniz.

7+ YAŞ

NASIL?

UYKU SORUNLARIYLA BAŞA ÇIKILIR

Çocuğunuzun vücut saatini bir düşünün
Önce teknoloji alışkanlıklarını kontrol edin. Cihazların yaydığı mavi ışık melatonini baskılar ve uykuya dalmayı zorlaştırır. Elektronik cihazları yatağa girmeden en az bir saat önce kapatın, ışıkları loşlaştırın ve beraber kitap okuyarak veya muhabbet ederek vakit geçirin. Yalnızca pencere kenarında bir şeyler yemek de olsa, sabahın erken saatlerinde güneş ışığında durmasını sağlayın ve tüm hafta boyunca aynı uyku ve uyuma rutinine bağlı kalın. Hafta sonları geç saatte uyanmasına izin verirseniz, akşam da geç yatar ve bu şekilde tüm uyku programı bozulabilir.

Odasına geri götürün
Bazı çocuklar, yetişkinlerin uğraştığı şeylerin uykudan çok daha fazla eğlenceli (hah!) olduğuna inandığı için, bir türlü uykuya dalmak istemez. Birden salonda belirirse, sakince odasına geri götürün.

Tek başına uyumayı öğretin
Çocuğunuz uykuya dalmak için sizin odasında olmanıza muhtaç hale gelmişse, aşamalı olarak bu durumu atlatmanız gerekiyor. Yatağının ucunda oturarak başlayın. Sonra, yanındaki sandalyeye geçin. Derken sandalyeyi kapı eşiğine taşıyın ve en sonunda koridorda durun. Gecenin bir yarısı yatağınızın kenarına gelirse, sakince odasına geri götürün.

Ne zaman yardım istemeniz gerektiğini bilin
Akademik ve sosyal baskılar, geceleri bazı çocukların uykusunu kaçırır. Çocuğunuzun zihni yatağa girdiği gibi daha hızlı çalışmaya başlıyorsa, pediatrınız sizi bir pediatrik uyku uzmanı veya çocuk psikoloğuna yönlendirebilir.

Keyifli mekan

İki annenin hayali olarak kurulan Jolly Kids, aileleri keyifle vakit geçirmeye davet ediyor. Dilerseniz çocuğunuz eğitmenlerle eğlenirken siz de kendinize zaman ayırıp, bir şeyler yiyip-içerek dinlenebilirsiniz. Aynı zamanda, çocuğunuzun yaşına ve ilgi alanına uygun yayınların yer aldığı kitabevinde, birbirinden güzel çocuk kitaplarına da ulaşabilirsiniz. Jolly Kids, Pazartesi günleri hariç, hergün üç atölyeyle ebeveynli ve bireysel gruplarla 12 aydan – 5 yaşa kadar çocukları ağırlıyor. Detaylar: @jollykids_aktivite instagram hesabında.

Hassas Burunlara

Biocodex Türkiye tarafından tüketiciye sunulan ve %100 doğal okyanus suyu içeriğine sahip Sterimar burun spreyleri,4 Türkiye'de yıllardır güvenle kullanılmakta. 3 yaştan itibaren çocuklar ve yetişkinler için piyasaya bu yıl farklı burun tiplerine ve sorunlarına özel yeni formlar çıkaran Sterimar,5-8 3 ay - 3 yaş arasındaki minikleri ihmal etmedi.

Mutlu Bebek, Mutlu Aile

Happy Baby, yeni doğan ve hassas ciltli bebeklerin cildine bütünüyle uyumlu bir ürün. Üçüncü nesil cilt besinleri ve içeriği ile bebeğinizin can sıkıcı cilt sorunlarını hassas bir dokunuşla ortadan kaldırabilir. Yenidoğan'dan ilk okul çağına kadar çocukların hassas cilt yapısını koruyan, temizleyen ve yenileyen, eşsiz cilt hijyeni sağlayan farklı formlara sahiptir.

Çocuklarınıza bir iyilik yapın

NBL Fish Oil Jr. balık yağı içeren formülü ile çocukların destekçisi olmaya devam ediyor. Şeftali&mango tadına sahip, FOS ve IFOS sertifikalı NBL Fish Oil; kalp & damar sağlığının korunmasına yardımcı olurken, beyin ve göz sisteminin gelişimini destekliyor. Sadece eczanelerde 40TL.

Anneler öneriyor

Fermantasyon yöntemiyle geliştirilen ilk ve tek çocuk devam sütü Bebelac Gold, annelerin tavsiyesini yeni iletişimine taşıdı. Bağımsız araştırma şirketi Ipsos tarafından yapılan araştırmaya göre, Bebelac Gold Çocuk Devam Sütü ile bebeğinin mutlu ve rahat olduğunu söyleyen 10 anneden 9'u ürünü tavsiye ediyor.

Çatlakların önüne geçin

Mustela Çatlak Öncesi Kremi, patentli aktif içerik Avokado Peptidleri sayesinde ciltteki gerginlik hissini azaltır, cilt elastikiyetini destekler ve cildin yumuşamasını ve rahatlamasını sağlar. Mustela Çatlak Öncesi Yağı ise, patentli doğal aktif içerik Lupeol® sayesinde çatlakları tetikleyen faktörlere karşı cildin dayanıklılığının artmasına yardımcı olur. Her 2 ürün de zengin yapısı sayesinde kolayca ve hızlı bir şekilde emilir, düzenli kullanım ile çatlakları tetikleyen faktörlere karşı cildin dayanıklılığını artırır.

Medisana Baby Organik Saç ve Vücut Şampuanı ;

Bitkisel içeriği, organik portakal yağı ve organik mersin suyu katkısıyla ilk yıkamada etkisini hissettiriyor. Bebeğinizin narin saçlarını ve cildini tahriş etmeden temizleyip, saçlarını besler, yumuşacık olmasını sağlar. İçeriğindeki organik mersin suyunun anti septik özelliği sayesinde bebeğinizin saç derisini derinlemesine temizler, bakteri oluşumuna engel olur. **49,99 TL**

Sağlıklı PP malzemeden üretiliyor

Çocukların rahat açıp kapatabileceği pratik bir kapağa sahip olan bardaklar, akıtmaz yumuşak silikon pipet ucuyla kullanım kolaylığı sağlıyor. Çocukların kendi kendilerine su içmelerine teşvik ediyor. Aynı zamanda çocukların kolay kavramaları için parmak koyma bölümleri bulunan bardakların tek elle açılıp kapanan ergonomik kapağı sayesinde pipet daima temiz kalıyor. Bardakların sahip olduğu boyun askılığı da rahat taşınmasını sağlıyor.

Artık Daha da Yakın...

Hasanbey.com, çiftliğinde üretilen özlediğiniz doğal lezzetleri aynı gün içerisinde soğutuculu özel aracıyla İstanbul Anadolu yakasındaki evlere teslim etmeye başladı. 13:00'a kadar sipariş ettiğinizde aynı gün akşam 22:00'a kadar soğutuculu özel aracı ile evinize teslim ediyor.

Sağlıklı ve pürüzsüz bir cilt için

İnatçı cilt pürüzleri olan ve siyah noktalı ciltler için cilt pürüzlerini gideren ve cilt tonunu eşitleyen Sébium Global Cover, yarattığı 2 farklı etki ve renkli dokusu sayesinde kullananların favorisi oluyor.

Organik yeni krem serisi artık Türkiye'de

HiPP Babysanft bakım ürünleri cildin doğal koruma mekanizmasını güçlendiren özel HiPP Cilt Koruması içerir(CM Glukan). Bu sayede bebeklerin hassas ve narin cildini besleyip nemlendirirken, doğal yoldan kendini korumasına yardımcı olur. HiPP bebek ürünlerinin hepsi organik badem yağı içeren; Sos pişik kremi, Bebek bakım yağı, Yoğun bakım kremi, Vücut losyonu, Bakım yağı, Saç ve Vücut Banyo jeli, bebek şampuanı, Bebek el yıkama köpüğü, Banyo köpüğü ile temizlik, Bakım mendilleri, Çocuk Bakım Kremi, Hassas Nemlendirici Krem ve Türkiye'de bir ilk olan Organik çocuk dudak nemlendiricisi bulunuyor.

Renklerin asaleti

Renkli serileriyle küçük ev aletlerine tasarım ve estetik kazandıran Fakir Hausgeräte, 2018 yılına yine iddialı ve çok özel bir seri ile girdi. Fakir Hausgeräte, kendi özel renk pantonesiyle tasarladığı Turquoise serisiyle doğanın dinginliğini mutfaklara taşıyor.

Sağlıklı atıştırmalıklar

Her malzemesi özenle seçilen, organik ve zengin içerikli atıştırmalıklar üreten HUMM Organik, çocukların sevdiği lezzetleri, Türkiye'nin dört bir yanından bir araya getirdiği organik sertifikalı yerel hammaddelerle baştan yorumluyor. Yeni nesil, sağlıklı atıştırmalıklarla hem çocuklara eğlenceli seçenekler sunuyor, hem de annelerin içini rahatlatıyor! Bütün ürünler, şeker ilavesiz, renklendiricisiz, koruyucusuz, katkı maddesiz.

sağlıklı çocuklar, mutlu aileler

Parents

dMags uygulaması ile artık akıllı telefon ve tabletlerinizde!

Openmedia
dever messages for open minds

VIVATINELL

nutrigen®

sadece E eczanelerde

çocuğunuz için en iyisi®

VIVATINELL
UNITED KINGDOM

nutrigen Vivatinell UK'nin Tescilli Markasıdır.
e-mail: contact@vivatinell.com

Detaylı Bilgi ve internet sitesi için QR kodu cep telefonunuza okutunuz

Her Çocuk FarkLIDIr Her Çocuğun İhtiyaCI FarkLIDIr FarkLI ÇocuklaRIn FarkLI İhtiyaçlaRI İçin mutlaKA BiR nutrigeni VardIR

Sizinki Hangisi?

www.nutrigeni.com.tr

nutrigencocukgelisim